

اطلاعات

چرا هاشمی رفسنجانی مصداق برخی از آیات قرآن است؟!

نگاهی به آثار قرآنی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی

مرتضی نجفی قدسی –مدیر دارالقرآن علامه طباطبائی

یگازار، باید باوضو باشد. همان‌گونه که ارتباط با ظاهر آیات نیازمند طهارت جسمی است، ارتباط با باطن قرآن و دریافت عمق اسرار آیات نیز نیازمند طهارت روحی و تزکیه نفس است؛ ولذا عالمان ربانی در دریای قرآن غواصی می‌کنند و هر کس به اندازه ظرفیت وجودی‌اش از معارف آن بهره‌مند می‌شود. یکی از وجوه شخصیتی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، بعد قرآنی ایشان است که در پیام گرانستگ حضرت آیت‌الله جوادِ امّلی (دامت برکاته) نیز چنین آمده است: «امید آنکه رنج‌مندانه و کوشش خالصانه بیش از نیم قرن آن عزیز جهت احیای مآثر قرآن کریم و آثار دودهٔ طه و یاسین (علیه‌م افضل صلوات المصلین) رونوشه خوبی برای لقای خدای سبحان باشد.»

از آثار قرآنی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی علاوه بر پراپون شخصیت‌ها و خطبه‌هایی که در موضوعات قرآنی و تبیین معارف اسلامی است، دو اثر ماندگار و علمی ارزشمند باقی است که برای پژوهشگران علوم قرآنی و حوزوی بسیار قابل استفاده و منشا اثر است که عبارتند از: دوره ۲۱ جلدی «تفسیر راهنما» و دوره ۲۳جلدی «فرهنگ قرآن».

تفسیر راهنما

تفسیر راهنما محاصل یادداشت‌های زندان اوین است که از دی‌ماه سال ۱۳۵۲ آغاز می‌شود و تا پیروزی انقلاب ادامه می‌یابد و مجموع یادداشت‌های ایشان در ۲۲ دفتر دوست برگی نوشته شده بود و برای حفظ و نگهداری آنها از دستبرد ساواک و یا مأموران زندان، هر بار که همسر آیت‌الله هاشمی رفسنجانی به ملاقات ایشان می‌رفت، دفترهای نوشته شده را می‌گرفت و دفتر جدید تحویل می‌داد و بهترین دانشجوئی آقای هاشمی در زندان، همین تدوین و فیش‌برداری تفسیر راهنما بود که در مجموع ۳۲هزار برداشت با هزاران عنوان پایه‌های اولیه و اصلی تفسیر راهنما را تشکیل می‌داد.

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی درخصوص شیوهٔ کار تفسیرشان می‌گویند: «آیات قرآن را از آغاز یک‌یک مطالعه می‌کردم و نکته‌های قابل استفاده را در فیش‌های کوتاه و گویا یادداشت می‌کردم و در کنار همان جمله‌های کوتاه، نمایه‌سازی هم می‌کردم تا بعدها تفکیک اطلاعات به دست آمده، به سرعت و راحتی انجام گیرد و هر موضوعی جایگاه خود را داشته‌اند و به سلول خود انداختند و حتی مرگ را که در پیش خود می‌دیدم در همان حالی که رمقی در تن نداشتم، خود را کشاندم و قسم به قرآنی که در سلول زندان داشتم رساندم و صفحه‌ای از آن را باز کردم و با چشمانی که به سختی قدرت دیدن داشت، نگاه کردم به آیاهی که آمده بود؛ ان اللّٰهین قالوا ربنا الله ثم اسفلوا... با دیدن این آیه که دعوت به



استقامت می‌کرد و دلداری می‌داد که ترسم و ناراحت و غمگین نباشم و به عاقبت شیرین این مبارزه اشاره داشت. جان تازه‌ای گرفت و دوباره امید به زندگی یافتم و به ادامه راه دشواری که داشتم، مصدم شدم و در حقیقت باید بگویم که در آن شرایط این آیه قرآن بود که مرا نجات داد…»

مصداق بسیاری از آیات

جناب‌حجت‌الاسلام والمسلمین ناطق نوری در مراسم هفتمین روز ارتحال آیت‌الله هاشمی رفسنجانی سخنی بدین مضمون داشتند که: «برای سخنرانی این

مجلس بزرگداشت فکر می‌کردم که چه آیاهی را در وصف آیت‌الله هاشمی رفسنجانی بگویم که به قرآن مراجعه کردم و دیدم ایشان مصداق بسیاری از آیات قرآن است؛ ولی چون زمان صحبت محدود است و باید به مباحث دیگر هم بپردازیم، به ذکر چند آیه بسنده می‌کنم» و سپس پنج یا شش آیه را قرائت کردند و وجه تسمیه آن‌ها را با آقای هاشمی رفسنجانی(ره) را بیان کردند.

بنده در فضای مجازی دیدم که برخی به این نحوه گفتار ایشان انتقاد کرده و گفتند: سخنان ایشان علواً آمیز است، از آقای هاشمی را در حد حضرت علی^ع که قرآن

ناطق است، بالا برده‌اند و گفته‌اند آقای هاشمی رفسنجانی مصداق تمام آیات قرآن است!

اولا بنده خود در آن جلسه مستمع سخنان جناب ناطق نوری بودم و ایشان هرگز چنین سخنی نگفتند، بلکه تصریح کردند که: «با مراجعه به قرآن دیدم که آقای هاشمی رفسنجانی می‌تواند مصداق بسیاری از آیات قرآن باشد» و به این سخن هم هیچ اشکالی وارد نیست.

بنده در فضای مجازی آیاتی که در قرآن راجع به «مؤمنان»، «مجاهدان»، «صابران»، «فائق» و «ایثارگران»، «موحدان و خداباورستان» آمده است، اگر کسی به این آیات عمل کند، از مصادیق آن آیت خواهد بود و اصلاً فلسفه نزول قرآن همین است که همه را قرآنی کند و در پرتو عمل به آن، به مراتب والای انسانیت و معرفت حق تعالی برساند، در این که انمه اطهار^ع از آن مجسم هستند و قرآن نیز صورت مکتوب وجود شریف آنان است، هیچ کس نیست ولیکن باید توجه داشته باشیم که این قرآن برای انسان‌سازی بشر آمده است و همه ما باید سعی کنیم با عمل به قرآن، از مصادیق آیات آقرار بگیریم و قرآن را خطاب به خود فرض کنیم و آنگاه که می‌گوید: **یا ایها الذّٰین آمنوا**، بگویم با ماست و بگوئیم در شمار مؤمنان قرار بگیریم تا قرآن با ما سخن گوید و انشاءالله از مصادیق آیات شودیم.

طهارت باطنی

البته آنچه مسلم است برای استفاده از قرآن کریم «طهارت» لازم است و قرآن هم می‌فرماید: **الایمنه الا بالمطهورون**، یعنی این قرآن را امنی^ع نمی‌کنند مگر پاکیزان، و لذا اگر کسی بخواده به آیات قرآن دست

اشاره: طرف سه ماه گذشته در گرامیداشت استاد محمود شهابی، سه مقاله در روزنامه اطلاعات منتشر گردید که هر یک به گونه‌ای شخصیت و خدمات علمی استاد را معرفی نموده‌اند؛

با این همه جای گفتگو دربارهٔ نوآوری‌های استاد به‌خصوص در زمینهٔ بازشناسی تاریخی دوره‌های تحول فقه و اصول فقه خالی به نظر می‌رسد. این نوشته می‌کوشد با نگاهی به این بخش از آثار استاد شهابی دستاوردهای تحقیقی وی را در سطح گسترش‌دهری به آگاهی اهل نظر برساند. به طوری که خواهم دید، تاریخی‌نگری استاد شهابی روشنایی بیشتری برای درک مسائل فقهی فراهم می‌نماید.

قران‌های آن عبارتند از: پیدایش فقه‌ای هفنگانه (عروه بن زبیر، سعید بن مسیب، ابوبکر بن عبدالرحمن، سلیمان بن یسار، عبدالله بن عتبه، خارجه بن زید و قاسم بن محمد بن ابی‌بکر)، گسترش تفقه و اجتهاد، ظهور مذاهب چهارگانه (حنفی، مالکی، شافعی و حنبلی)، سپس داود ظاهری و محمد بن جریر طبری، استاد شهابی به استاد نوشته‌تقدین‌مقریزی (۱۳۵۵) تاریخ حصر مذاهب اسلامی به چهار مذهب را در نیمهٔ دوم قرن هفتم هجری ذکر می‌کند و سخنی از حصر اجتهاد به میان نمی‌آورد.

می‌دانیم که این نظر که باب اجتهاد در اسلام از قرن چهارم



شیوهٔ نگارش و عمق تحقیق به پای کتاب آقای شهابی نمی‌رسد. در چند دههٔ اخیر بسیاری از فضلا و دانش‌پژوهان قم، نجف و بیروت نیز دست به نگارش تاریخ تشریع اسلامی و با تاریخ ادوار فقه و اجتهاد زده‌اند که به برخی از آنها در اینجا اشاره می‌نماییم.

در نیمهٔ دههٔ ۱۳۶۰ش آیت‌الله ابراهیم جتائی «تاریخ اجتهاد آیت‌الله سیدحسین مدرسی طباطبائی نیز در همان زمان اثر گرانقدر خود را به نام «مقدمه‌ای بر فقه شیعه» به زبان انگلیسی منتشر نمودند که فضلی از این کتاب به دوره‌های فقه شیعه اختصاص یافته است. متعاقباً شادروان دکتر ابوالقاسم گرجی نخست «ظهور اصول فقه» و سپس «تاریخ فقه و فقه‌ا، را منتشر کردند و آیت‌الله دکتر سیدمصطفی محقق داماد نیز مقاله‌ای زیر عنوان «تحولات اجتهاد شیعی: سیر تاریخی، حوزه‌ها و شیوه‌ها» در ۱۳۸۵ شمسی نوشتند که با نگرشی متفاوت دگرگشت اجتهاد در شیعه را بررسی نموده‌اند. با این همه آثار استاد شهابی، نه فقط به خاطر فضل تقدّمش، بلکه به خاطر ویژگی‌هایی که ذیلاً خواهیم دید، از امتیاز خاص برخوردار است:

استاد شهابی نخستین تعریف جدیدی از «فقه» می‌نماید که گویای سرشت تحول‌پذیر آن باشد. این تعرف عبارت است از: «احکام عملی اسلامی به لحاظ طواری و عوارض آنها» (ادوار فقه، ج۳، ۱۳۷۵، وزارت فرهنگ و ارشاد اسایی، ۴۰۴). با مقایسه با تعریف دیرینه و متعارف فقه: «علم به احکام شرعی فرعی از روی ادلهٔ تفصیلی» می‌بینیم که تکیهٔ استاد شهابی بر جنبهٔ عملی احکام شرعی و امکان تحول در ظروف مختلف زمان و مکان آنهاست. وی از روی شواهد تاریخی نشان می‌دهد که خود واژهٔ فقه نیز در آغاز معنای اصطلاحی امروز خود را نداشت و بیشتر به معنای کلی «بصیرت در امر دین» به کار رفته است. وی تاریخ ادوار فقه را چنین تعریف می‌نماید: «علم به گذشتهٔ احکام عملی اسلامی از حیث صدور و عوارض، و از حیث استنباط و لوازم و مناسبات آن» (همو، ۴۰۱).

ادوار فقه

آنگاه ادوار فقه را به دو دوره بخش‌بندی می‌نماید:

الف) دورهٔ تشریع: این دوره که با رسالت پیامبر اکرم^ص در سال ۱۳ پیش از هجرت آغاز می‌شود، در سال دهم هجری پایان می‌یابد. استاد توضیح می‌دهد که در دورهٔ تشریع نیز «تفقه و استنباط» به کار می‌رفته است؛ مضافاً در وضع احکام، «تدرّج»، «تجدّد» و «توارد مقتضیات» نیز مشاهده می‌شود؛ و ادوار تفرقه و استنباط تا انقراض عالم باقی و پابرجا خواهد ماند (همو، ۵۶۴۴۱). در توضیح چگونگی صدور و ابلاغ احکام می‌افزاید: «احکام و قوانین دین اسلام (فقه) به یک‌دفعه وضع و ابلاغ نشده، بلکه به فرضی آنکه در مقامی شامخ وضع آنها یک‌دفعه شده باشد، در عالم نزول به طور تدرّج وجود و صدور یافته، و هم بر وجه تفرّق و بر سبیل ترتّب ابلاغ گردیده است. در حقیقت طرف وضع و صدور آنها در این عالم تمام دورهٔ بعثت تا رحلت پیغمبر^ص می‌باشد؛ زیرا هر حکمی بر حسب اقتضائی خاص در یکی از آن سالها صادر و به پیروان ابلاغ شده است» (۵۷/۱).

آنگاه استاد به تشریح احکام به تأسیسی و اضافی می‌پردازد و می‌گوید: در اجتماع مواردی یافت می‌شوند که سنخ آنها در هر دوره مصداق دارند: مانند ائمّه، و «اختصاص» که هر جامعه‌ای آن را به گونه‌ای می‌پذیرد و امضا می‌کند؛ بسیاری از معاملات و ایقاعات فقهی در عرف پیشین عرب سابقهٔ داشته‌اند که با تصرفاتی در فروغ و اقسام آن در اسلام پذیرفته شده‌اند (۶۲۶/۱). در مورد عبادات هم می‌نویسد که: در مدت اقامت پیغمبر^ص در مکه، جز طهارت و نماز چیزی تشریع نگردید. طهارت و نماز هم بر خود پیامبر واجب و بر امت، سنت و شرط بوده است. نمازهای پنجگانه پس از معراج در سال نهم بعثت، فرض گشته‌اند. روزهٔ ماه رمضان در ماه شعبان سال دوم هجرت واجب گردید، و هم در آن سال قبله به کعبه تحویل یافت و زکات فطر واجب شد و نماز عید تشریع گردید (۶۸/۱).

دورهٔ تشریع از استاد شهابی به طور کلی زیر دو عنوان بررسی می‌نماید: از بعثت تا هجرت تا رحلت، زیر عنوان نخست، احکام صادره در مکه، از همهٔ آنها مهتر نمازهای روزانه، استسقا می‌شوند و مناسبات آنها بیان می‌گردد. احکام صادره در دورهٔ مدینه، از قبل و بعد، قصاص، افزایش نماز، نماز حضر، میراث، اذان نماز، تحویل قبله، روزه، زکات، جهاد، غنایم، خمس، وصیت، حرمت خمر، وجوب حج و اسباب نزول و مناسبات آنها ذکر می‌شوند.

ب) دورهٔ تفرّج: این دوره طبق نظر استاد شهابی به چهار عهد اصلی تقسیم می‌گردد:

اول، عهد صحابه

این عهد شامل عصر یران و مصاحبان و هم‌عصران پیامبر اکرم^ص است که شادروان شهابی سال چهارم هجری را نهایت این قرار می‌دهد. ویژگی‌های این عهد عبارتند از: جمع‌آوری قرآن، استاد به سنت و حدیث، رأی و عمل به آن، مشاوره،

معارف

استشاره، اختلاف، پدید آمدن عنوان فقه‌ا و محدودیت افتاء، برجسته‌ترین افراد صحابه طبعاً اعضای خاندان پیامبر اکرم و خلقای راشدین بوده‌اند.

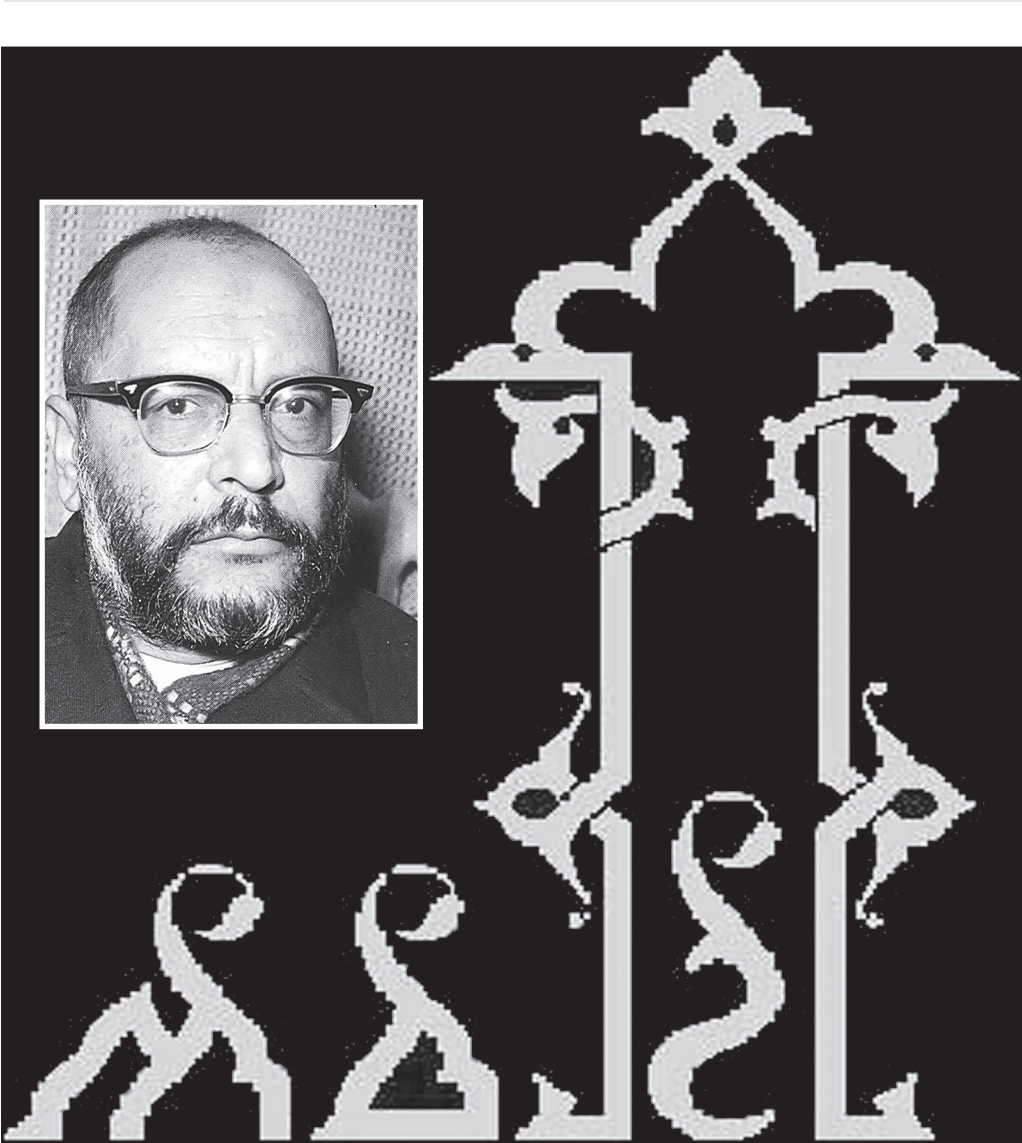
دوم، عهد تابعان و اتباع آنها
ویژگی‌های آن عبارتند از: پیدایش فقه‌ای هفنگانه (عروه بن زبیر، سعید بن مسیب، ابوبکر بن عبدالرحمن، سلیمان بن یسار، عبدالله بن عتبه، خارجه بن زید و قاسم بن محمد بن ابی‌بکر)، گسترش تفقه و اجتهاد، ظهور مذاهب چهارگانه (حنفی، مالکی، شافعی و حنبلی)، سپس داود ظاهری و محمد بن جریر طبری، استاد شهابی به استاد نوشته‌تقدین‌مقریزی (۱۳۵۵) تاریخ حصر مذاهب اسلامی به چهار مذهب را در نیمهٔ دوم قرن هفتم هجری ذکر می‌کند و سخنی از حصر اجتهاد به میان نمی‌آورد.

می‌دانیم که این نظر که باب اجتهاد در اسلام از قرن چهارم

نظری به تاریخی‌نگری استاد محمود شهابی به دوره‌های تحول فقه

شهاب دانش

سید احمد کاظمی موسوی (استاد پیشین دانشگاه مرپند)



اخیر فقه شیعه (همچنین سنی) را بیان نمی‌کند؛ اما با توجه به مندرجات کتاب «تقریرات اصول» وی می‌توان دوره‌ها را چنین توضیح داد.

نگاه کلی به اعصار مذکور در بالا نشان می‌دهد که گرایش به کاربرد اصول فقه به هنگام تفقه، موجب تقسیم‌بندی دوره‌های فوق را به این الجندی می‌یابند. (۱۳۳۵، دانشگاه تهران) تاریخ حدوث اصول، کاربرد اصول فقه به هنگام تفقه، موجب تقسیم‌بندی دوره‌های فوق را به این الجندی می‌یابند. (۱۳۳۵، دانشگاه تهران) تاریخ حدوث اصول، کاربرد اصول فقه به هنگام تفقه، موجب تقسیم‌بندی دوره‌های فوق را به این الجندی می‌یابند. (۱۳۳۵، دانشگاه تهران) تاریخ حدوث اصول،

دانشگاه کلمبیا - نیز مسألهٔ بسته بودن باب اجتهاد را سخت به چالش کشیده است.

طبق نظر استاد شهابی عهد دوم از دید شیعه به دو عصر زیر قابل اقسام است:

شیخ طوسی راه و روشی در شیوهٔ فقهات از خود به جای گذاشت که در هزارهٔ بعدی تاریخ تشیع همچنان ادامه یافت. او به انبوه اخبار محدثان شیعه جایگاهی برای کمک به استنباط اصولی داد، و به این ترتیب توازنی بین اصول و اخبار پدید آورد که روش کتاب روندهای بعدی تفقه در میان شیعیان گردید

۱- تا زمان صادقین علیهم‌السلام (۱۴۸ق). یعنی تابعان از خاندان پیامبر^ص تا زمان حضرت امام محمد باقر^ع، مکتب فقهی شیعه را مجزا از اهل سنت بیان نکرده بودند. از این زمان، تعلیم انمه شیعه باید مشخصی می‌یابد و احکام مبتنی بر عصمت و مستقیم و گاه به صورت «اصول» تقریر می‌شوند. چون از عصر پیغمبر^ص تا ثقیب امام دوازدهم^ع، شیعیان به انمهٔ خود دسترسی داشته‌اند، رساله‌هایی حاوی احادیث ائمّه^ع از جمله چهارصل اصلی (اصول اربعانه) تألیف نمودند (تقریرات اصول، ۱۳۳۵، مقدمه، لط).

۲- از زمان بعد از صادقین تا زمان غیبت صغری (۲۶۰ق). دوران دسترسی به انمهٔ معصوم^ع در ۲۶۰ق پایان می‌گیرد. شیعیان در این دوره «رای»، «قیاس»، «استحسان»، «مصلاح مرسله» و «عناط مستنبه» را نپذیرفتند و از این جهت محظنه در برابر مصوبهٔ (که اهل سنت باشند)، نام گرفت (۶۲۳ق).

سوم، عهد نواب

عهد نواب و سفرای چهارگانه تا غیبت اثنی^ع (۳۲۹ق) را در بر می‌گیرد. این سفرای شامل: عثمان بن سعید، محمد بن عثمان، حسین بن روح نبختی و علی بن محمد السمری حامل پیام‌ها

و احکام امام عصر^ع بودند، بدون اینکه چیزی از فقهات خود بر آن بفرمایند.

چهارم، عهد غیبت کبری تا عصر حاضر

از این زمان یکی از فقه‌ای شیعه، عملاً برجسته‌ترین آنها، آغازگر عصر تازماری در بیان احکام می‌شود. این عهد شایسته است که به اعصار زیر منقسم شود:

۱- از زمان غیبت کبری (۳۲۹ق) تا زمان شیخ طوسی (درگذشت ۴۶۰ق)

۲- از عصر شیخ طوسی تا عصر علامه حلی (۷۲۶ق)

۳- از عصر علامه حلی تا عصر آقا باقر بهبهانی (۱۲۰۶ق)

۴- از عصر آقا باقر بهبهانی تا زمان تألیف این اوراق (۱۳۷۵، ج۱ص۳۸۳).

استاد شهابی در کتاب «ادوار فقه» خود، ویژگی‌های اعصار

حدیث هفته

از پیامبر گرامی‌صلی‌الله‌علیه‌و آله و سلم روایت شده‌است:

مؤمن کسی است که مردم او را بر جان و مال خود امین کرده باشند.

میزان الحکمه

المطهر الحلی (۷۲۶ق) آغاز می‌شود و در این خصوص می‌نویسد: «علامهٔ حلی بیش از پیشینیان شیوهٔ اجتهاد و استناد به اصول را در کتب خود معمول داشته و در این فن تهذیب اصول الی علم الاصول، الثکت البدیعیه فی تحریر الذریعه؛ غایه الوصول، منتهی الوصول الی علمی الکلام و الاصول و نهج الوصول الی علم الاصول را نوشت.» (تقریرات اصول، ۱۳۳۵، تاریخ حدوث، نج). کار مهم علامه به رسمیت شناختن اجتهاد و مقام مجتهد است. پیش از علامه و استادش محقق حلی، فقه‌ای شیعه اجتهاد را در ردیف رأی و قیاس مردود می‌انگاشتند.

همان گونه که آیت‌الله مطهری توجه داده است، علامه نیز به دنبال محقق، اجتهاد را جدا از رأی و قیاس تعریف نموده و به آن مشروعیت بخشیده است (بחי دربارهٔ مرجعیت و روحانیت، ۱۳۳۱، صص ۲۲۰-۲۲۱). علامه قیاس منصوص العلّه و الحکم فی الفرع الاقوٰی یعنی موردی که فرع از اصل کاربرد بیشتری دارد، نیز می‌پذیرد. او مجتهد را کسی معرفی می‌کند که نه فقط آگاهی از فقه و اصول، بل از منطق نیز سررشته داشته باشد. او با نظر مثبت گفتندای از شیخ طوسی نقل می‌نماید که علمای شیعه باور داشت از فتوای فقهی اعلم خود پیروی نمایند (تهذیب الوصول الی علم الاصول، ۱۳۰۸ق، ۲۳۳ و ۲۳۹).

تعریف مجتهد

پیداست که این نخستین بار است که تعریف مجتهد به عنوان یک مقام در فقه شیعه مطرح می‌شود. همان گونه که آیت‌الله مطهری اشاره کرده است، محقق و علامه متأثر از تعاریف تازماری بودند که ابوحامد غزالی و ابن حاجب از اصول فقه به دست داده بودند. غزالی (۵۵۰ه‍.ق) در المستصفی، اجتهاد را «به انجام رساندن همهٔ توش و توان برای دستیابی به حکم شرعی» تعریف کرده است. این تعریف، فضای گسترده‌ای از تأملات نظری می‌طلبد که نمی‌توان آن را به محدودهٔ قیاس یا رأی کاهش داد. هنگامی که فاضل‌های اجتهاد از رأی و قیاس توضیح داده شدند، شیعیان به گفتهٔ آیت‌الله مطهری دیگر دلیلی برای پرهمز از اجتهاد نداشتند. با این دگراندیشی تازه در حوزهٔ شیعی حله، دو مفهوم اجتهاد و مجتهد به گونهٔ مشخص و برجسته‌ای در آیین استنباط شیعه جایگاه یافتند و در عصر صفوی و قاجار عنوان «مجتهد» همچون یک مقام اجتماعی

گرایش به کاربرد اصول فقه به هنگام تفقه، موجب تقسیم‌بندی دوره‌ها گردید است. شیخ مفید نخستین رسالهٔ اصول فقه شیعه را در آستانهٔ قرن پنجم تألیف نمود؛ مضافاً کتاب فقهی خود را بر اساس استنباط خود از روایات نوشت؛ یعنی فقط به نقل و دسته‌بندی احادیث و روایات اکتفا ننمود

۱- تهران چاپ سری، ص ۱۶)

استاد شهابی افزون بر تاریخی‌نگری به تحول فقه و اصول، در فلسفه و منطق نیز کارهای مستند و استواری از خود باقی گذاشته است. ویبرکرد فلسفی استاد بیشتر به سوی فلسفهٔ امّیه بود. کار تصحیحی او بر رسالهٔ «التبیینات و الإشرائات» ابن سینا نشان‌دهندهٔ عمق تحقیق وی در این زمینه است. مقدمه بر روان‌شناسی ابن سینا و شرح «رسالهٔ مبدأ و معاده» او ازجمله کارهای دیگر استاد است.

در منطق دو کتاب «زهر خرد» و «خردسنج» استاد شهابی، نمایانگر ذهن منطقق‌شناس و شکاری وی در این زمینه است. روایت شاد باد که برای دانشجویان و کوه‌های پیوسته آموزش کار و سرمشق خردسنجی و ژرف‌نگری بود.

پوش‌نوشت:

۱- برگزیده به: Wael Hallaq «Was the Gate of ijthad closed?» International Journal of Middle East Studies, 16 (Spr 1984), 3-41.

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

پوش‌نوشت:

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

پوش‌نوشت:

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

پوش‌نوشت:

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».



حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».

حقوق خانواده در ایران، در پنج گفتار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فصل آخر به حقوق کودک در ایران و جهان اختصاص دارد که در دو گفتار ایران و جهان حقوق کودک و «نگاهی بر حقوق جهانی کودک و کنوانسیون حقوق کودک».



موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی

موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی برگزار می کند

خرید مطمئن، فرصتی تازه برای سرمایه گذاری

این موسسه در نظر دارد املاک مازاد خود را در استانهای تهران، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، اصفهان، خراسان شمالی، کرمانشاه، یزد، هرمزگان، قزوین، گیلان و مازندران با شرایط نقد و اقساط با مشخصات ذیل از طریق مزایده عمومی بفروش برساند.

مزایده عمومی شماره ۱۵-۹۵



سازمان تامین اجتماعی



شرایط دریافت ثمن معامله بصورت نقد و اقساط می باشد.

مقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره
تلفنهای ۸۸۶۶۱۵۰۱ و ۸۸۶۶۱۵۰۰ -۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.

- ۱- متقاضیان می توانند از روزشنبه مورخ ۹۵/۷/۱۰ لغایت روزشنبه مورخ ۹۵/۷/۱۶ همه روزه به جز ایام تعطیل (پنجشنبه و ایام تعطیل رسمی) از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۶:۳۰ جهت کسب اطلاع از شرایط و دریافت فرم شرکت در مزایده و تحویل پیشنهادات به دفتر موسسه به نشانی های مندرج در جدول ذیل مراجعه فرمایند.
- ۲- تحویل فرم شرکت در مزایده به متقاضیان و اخذ درخواستهای پیشنهادی به همراه فرم شرکت در مزایده و اصل چک تضمین در وجه موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی به میزان ۵۰٪ قیمت پایه همه روزه در ساعات اعلام شده صورت می پذیرد.
- ۳- شرکت کنندگان می باید مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد مزایده به حساب ۰۹۵۰۰۶۳۴۰۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک رفاه کارگران شعبه جهان کودک به نام موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی واریز و اصل فیش مربوطه را ضمیمه برگ پیشنهاد نمایند (ضمناً مبلغ واریزی جهت خرید اسناد به هیچ عنوان مسترد نخواهد شد)
- ۵- بازگشایی پاکت های ارائه شده روزشنبه مورخ ۹۵/۷/۱۸ رأس ساعت ۱۱ صبح در محل سالن جلسات موسسه املاک و مستغلات واقع در تهران- خیابان ولیعصر- پایین تر از میدان ونک خ شهیدان فوزی (هفتم) خ شهید شمس لاهیجانی (نیلوی شمالی سابق) بن بست یکم پلاک ۵ انجام خواهد شد (حضور متقاضیان در جلسه اختیاری است).
- ۶- املاک عرضه شده با وضعیت موجود بفروش می رسد و بازدید از آنها الزامی است.
- ۷- موسسه املاک در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات در هر مرحله از مزایده مختار می باشد.
- ۸- هزینه نقل و انتقال (حق الثبت، حق التحریر) با نامصفه به عهده طرفین می باشد.
- ۹- اطلاعات مربوط به مزایده در وبسایت موسسه به آدرس www.amlaktamin.ir در دسترس قرار دارد (معیار نهایی درخصوص محتوای اطلاعات ارائه شده، آگهی مندرج در وبسایت موسسه می باشد و بازدید از وبسایت مذکور الزامی است).

استان تهران							
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۱۹۸	عرصه واعیان	۸۹۹/۸۷ (پس از اصلاحی ۸۹۷/۴۵)	۳۶۴۴ (زیربنای مفید ۲۵۲۷/۳ متر مربع)	اداری	تهران- خیابان سمیه، نرسیده به تقاطع بهار، جنب بیمارستان آزاد، پلاک ۹۹	اعیان شامل ساختمان هفت طبقه (دو طبقه زیر زمین و سه طبقه روی آن) - دارای ۴۱ کنطور برق مستقل ، یک انشعاب برق سه فاز و انشعاب آب و گاز شهری
۲	۱۶۷۳	عرصه واعیان	۹۷۵	۱۶۸۰ (زیر بنای مفید ۱۱۷۷/۹۲)	اداری	تهران- خیابان محلاتی شرقی، نبرد شمالی، خیابان پاسدار گننام، نبش کوچه بن بست، پلاک ۱۱۵	تغییر کاربری ملک به اداری از طریق کمیسیون ماده ۵ مورد توافق واقع شده است- اعیان شامل ساختمان چهار طبقه (یک طبقه زیر زمین و سه طبقه روی آن) به قدمت حدود ۳۰ سال است. انشعابات شامل ۲۱ انشعاب برق تک فاز، یک انشعاب آب، یک انشعاب گاز و یک خط تلفن می باشد. بخشی از ملک جهت نصب آنتن BTS در اختیار شرکت ارتباطات سیار می باشد.
۳	۲۶۲۸	عرصه واعیان	۳۱۲/۵ طبق سند (۲۸۳/۳۸ پس از اصلاح)	۷۵۵/۲۵ (زیر بنای مفید ۶۸۷/۷۵)	اداری	تهران- خ خیابان شهید قرنی، کوچه شهید حقیقت طلب، پلاک ۲۲ (۵۰۰ قدیم)	اعیان شامل ساختمان چهار طبقه (همکف و سه طبقه روی آن) است. انشعابات شامل یک کنطور برق سه فاز، انشعاب گاز ۱/۵ و همچنین انشعاب آب شهری می باشد. براساس استعلام سامانه طرح تفصیلی شهرداری تهران، ملک در پهنه ناپایداری شهری و در زیر پهنه M11۲ قرار گرفته است.
۴	۱۶۸۵	عرصه واعیان	۵۱۰	۱۲۳/۱/۲ (زیر بنای مفید اداری ۵۹/۵۹)	اداری	تهران- خیابان تهرانپارس (حجربین عدی)، بین فلکه دوم و سوم، خیابان ۱۸۲ غربی (عبدی)، نبش خیابان ۱۲۱ (طاهری)، پلاک ۸ (شعبه سابق تامین اجتماعی)	اعیان شامل ساختمان چهار طبقه (یک طبقه زیر زمین و سه طبقه روی آن) به قدمت حدود ۳۰ سال است. انشعابات شامل یک انشعاب برق سه فاز ۱۲۰ آمپر، انشعاب آب، انشعاب گاز و ۷ خط تلفن می باشد.

دفتر نمایندگی فروش: تبریز جایکنار بلوار استاد شهریار خیابان ۳۰ متری گلکار اداره کل تامین اجتماعی (دفتر فنی - مهندسی / طبقه دوم، اتاق ۲۶) تلفن: ۰۴۱-۳۳۲۸۲۹۹۲

استان آذربایجان شرقی							
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۱۵۰۴-۹	عرصه واعیان	حدود ۱۴۰۵	حدود ۵۹۳	مسکونی	آذربایجان شرقی- جلفا، خیابان ولایت، نبش کوچه ویلای ۲ و خیابان ویلا	ملک سه بر بوده و دارای موقعیت تجاری می باشد- دارای رشته انشعابات آب، برق و گاز
۲	۷۸۰	زمین	۱۶۴۸/۲۴	۰	تجاری- مسکونی	آذربایجان شرقی، تبریز، شریک نور، ضلع جنوب غربی میدان بزرگ نور	-

دفتر نمایندگی فروش: ارومیه خیابان کاشانی چهارراه شهید بهشتی ساختمان اداره کل تامین اجتماعی (طبقه سوم / امور حقوقی) تلفن: ۰۴۴-۳۲۲۴۹۴۲۲

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۲۱۵۹	زمین	۱۰۴۲۹	۰	مسکونی	آذربایجان غربی- ارومیه، خیابان سعدی ۲، خیابان طریقت	-

دفتر نمایندگی فروش: اردبیل- میدان جهاد اداره کل تامین اجتماعی (واحد حقوقی) تلفن: ۰۴۵-۳۳۳۳۹۴۳۴

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۳۲۶۷	زمین	۱۵۳۴/۷۰	۰	خاص توریستی	اردبیل- سرعین، جاده کنزق (سلامت)	-

دفتر نمایندگی فروش: اصفهان، بهارستان ، خیابان فرهنگ، مجتمع تامین اجتماعی، جنب میدان بهار، بلوک A22 طبقه اول، واحد ۲، تلفنهای تماس: ۰۳۱-۳۶۸۱۲۲۰۲ و ۰۹۳۳۶۵۵۹۵۳

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۲۵۴۸	واحد تجاری	-	۲۹/۹	تجاری	اصفهان - چهارباغ بالا مجتمع تجاری پارت، بازار ارگیده، ورودی E ، طبقه اول، جنب زینتکده	دارای انشعاب برق مجزا و سیستم گرمایش و سرمایش مرکزی
۲	۲۸۱۸	عرصه واعیان	۶۰۵	-	طبق شرح مندرج در توضیحات	کاشان- حد فاصل میدان کمال الملک و میدان بابا شرف	موقعیت ملک سه بر می باشد - امتیازات آب، برق و گاز- دارای توافقاتی با شهرداری جهت ساخت و ساز با مشخصات ذیل می باشد: زیر زمین دوم پارکینگ- زیر زمین اول و همکف بصورت تجاری هر یک به مساحت ۶۰۵ متر مربع - طبقه اول تجاری به مساحت ۱۲۰ متر مربع
۳	۳۱۴۶	زمین	۳۵۲/۲۵	۰	تجاری	اصفهان- کاشان برخیا بان امیر کبیر ۱۲۰ متری پلاک فرعی ۵۰۲۹	-
۴	۳۱۴۷	زمین	۳۱۷/۵۵	۰	تجاری	اصفهان- کاشان بر خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۰۳۰	-
۵	۳۱۴۸	زمین	۳۳۱/۳۵	۰	تجاری	اصفهان- کاشان بر خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۰۳۱	-
۶	۳۱۴۹	زمین	۳۰۸/۸	۰	تجاری	اصفهان- کاشان برخیا بان امیر کبیر ۱۳۰ متری پلاک فرعی ۵۱۷۳	-
۷	۳۱۵۰	زمین	۴۴۴/۲۳	۰	تجاری- مسکونی	اصفهان- کاشان بر خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۰۳۳	-
۸	۳۱۵۱	زمین	۴۸۳/۰۴	۰	تجاری- مسکونی	اصفهان- کاشان بر خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۰۳۶	-
۹	۳۱۵۲	زمین	۱۷۸/۸۵	۰	مسکونی	اصفهان- کاشان خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۲۸۸	-
۱۰	۳۱۵۳	زمین	۱۸۰	۰	مسکونی	اصفهان- کاشان خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۲۸۹	-
۱۱	۳۱۵۴	زمین	۱۸۰	۰	مسکونی	اصفهان- کاشان خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۲۹۰	-
۱۲	۳۱۵۵	زمین	۱۸۰	۰	مسکونی	اصفهان- کاشان خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۲۹۱	-
۱۳	۳۱۵۶	زمین	۲۷۶/۵	۰	مسکونی	اصفهان- کاشان خیابان امیر کبیر پلاک فرعی ۵۲۹۲	-

دفتر نمایندگی فروش: بخورد- خیابان امام خمینی غربی، حد فاصل میدان مادر و میدان شهید رجبعلی محمد زاده، اداره کل تامین اجتماعی، طبقه دوم اتاق ۵۰۸ تلفن ۳۲۷۲۸۳۹۵

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۲۱۹۸	زمین	۱۱۵۱/۷۰	۰	اداری	شیروان- خیابان استقلال- حد فاصل اداره اوقاف و سازمان آب و فاضلاب	-
۲	۳۲۷۵	زمین	۱۷۳/۲۰	۰	مسکونی	خراسان شمالی، شیروان، کوچه آسیاب، مقابل زمین مجتمع مسکونی دولت	-
۳	۳۲۷۶	زمین	۱۷۳/۷۶	۰	مسکونی	خراسان شمالی، شیروان، کوچه آسیاب، مقابل زمین مجتمع مسکونی دولت	-
۴	۳۲۷۷	زمین	۳۳۱/۸۷	۰	مسکونی	خراسان شمالی، شیروان، بلوار پیروزی، کوچه هفتم و نهم، انتهای کوچه	-
۵	۳۲۷۸	زمین	۲۴۸/۶	۰	مسکونی	خراسان شمالی، شیروان، بلوار پیروزی، کوچه هفتم و نهم، انتهای کوچه	-
۶	۳۲۷۹	زمین	۱۷۷۲/۸	۰	مسکونی	خراسان شمالی، گرمه، میدان شهید، خیابان امام هادی، نبش خیابان ۲۲ بهمن	-

دفتر نمایندگی فروش: کرمانشاه- بلوار شهید بهشتی، سه راه ۲۲ بهمن، جنب اتاق بازرگانی و صنایع و معادن کرمانشاه، اداره کل تامین اجتماعی، واحد حقوقی تلفن: ۰۸۳-۳۲۳۱۹۲۲۹

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۱۹۶۹	زمین	۷۶۰	۰	مسکونی	کرمانشاه- شهرک متخمسین، خیابان عقیل، بین کوچه های هشتم و نهم پلاک فرعی ۲۰۸۸	-
۲	۱۹۶۵	زمین	۶۲۵	۰	مسکونی	کرمانشاه- شهرک متخمسین، خیابان عقیل، بین کوچه های هشتم و نهم پلاک فرعی ۲۰۸۹	-
۳	۱۹۷۰	زمین	۶۲۵	۰	مسکونی	کرمانشاه- شهرک متخمسین، خیابان عقیل، بین کوچه های هشتم و نهم پلاک فرعی ۲۰۹۰	-
۴	۱۹۶۶	زمین	۸۴۲	۰	مسکونی	کرمانشاه- شهرک متخمسین، خیابان عقیل، بین کوچه های هشتم و نهم پلاک فرعی ۲۱۰۵	-
۵	۱۹۶۷	زمین	۶۲۵	۰	مسکونی	کرمانشاه- شهرک متخمسین، خیابان عقیل، بین کوچه های هشتم و نهم پلاک فرعی ۲۱۰۶	-
۶	۱۹۶۸	زمین	۶۲۵	۰	مسکونی	کرمانشاه- شهرک متخمسین، خیابان عقیل، بین کوچه های هشتم و نهم پلاک فرعی ۲۱۰۷	-

دفتر نمایندگی فروش: یزد- ابتدای بلوار جمهوری، سه راه حکیمیان، نبش چهارراه یزد باف، اداره کل تامین اجتماعی یزد، طبقه همکف مرکز مشاوره - تلفن: ۰۳۵-۳۵۲۸۰۱۴۲

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات
۱	۵۰۱	عرصه واعیان	۱۱۲۸/۸۵	-	مسکونی	یزد- محله مریم آباد، حسینیه شهدا، کوچه جمشیدی، پلاک ۱	دارای موقعیت دو نبش - امتیاز آب و برق - اعیانی فرسوده و فاقد ارزش می باشد.
۲	۵۰۲	عرصه واعیان	۷۳۷	-	-	یزد- خیابان گلشنی- کوچه اصلی مهدی آباد (کوچه آموزش نیروی انتظامی) پلاک ۹۸	- دارای امتیاز آب و برق- اعیانی فرسوده و فاقد ارزش می باشد.
۳	۵۰۴	زمین	۳۴۴/۴۰	۰	مسکونی	یزد- خیابان چمران، کوچه کاوسی، نبش کوچه ششم	-
۴	۵۰۵	زمین	۲۰۰/۳۵	۰	مسکونی	یزد- خیابان چمران، کوچه قدس، کوچه مهر	-
۵	۵۰۶	عرصه واعیان	۳۱۲	-	مسکونی	یزد- میدان مارکار، کوچه ۱، کوچه ۱۸ (جنب مدرسه مارکار) پلاک ۱۹	- دارای امتیاز آب و برق- اعیانی فرسوده و فاقد ارزش می باشد.
۶	۵۰۷	عرصه واعیان	۲۴۱۸/۷۰	-	-	یزد- بلوار دهه فجر، کوچه شهید عباس رحمانی، چهارراه دوم (سمت راست)، کوچه زینق پلاک ۴۴	ملک شامل یک باب خانه می باشد- دارای موقعیت دو بر - امتیاز آب و برق - اعیانی فاقد ارزش می باشد

۷	۵۱۰	عرصه‌واعیان	طبق‌سند ۴۳۹ - ۳۵۹٪ پس از اصلاحی(وضع موجود)	-	مسکونی	یزد- خیابان امام، کوچه فقیه خراسانی، کوچه بالا، پلاک۱	- دارای امتیاز آب و برق- اعیانی فرسوده و فاقد ارزش می باشد	۱,۴۵۱,۲۹۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۸	۵۱۱	عرصه‌واعیان	۱۴۱۴/۸۰	-	مسکونی	یزد- خیابان گلشانی، کوچه اصلی مهدی آباد، جنب چاه عمیق	دارای امتیاز آب و برق- اعیانی فرسوده و فاقد ارزش می باشد	۹,۴۴۸,۸۴۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۹	۵۱۲	عرصه‌واعیان	۹۳۴/۸۰	-	مسکونی	یزد- مریم آباد، کوچه آسیاب برقی، کوچه جنب مسجد امام علی(ع) پلاک۱	دارای امتیاز آب و برق- اعیانی فرسوده و فاقد ارزش می باشد	۱,۵۱۲,۰۷۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۰	۱۸۹۱	زمین	۳۲۳۸	۰	مسکونی	یزد- خیابان چمران، کوچه قدس، کوچه کاووسی، نبش کوچه ششم	دارای دسترسی دو نبش	۴,۰۹۲,۵۲۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۱	۱۸۹۲	زمین	۲۲۰	۰	مسکونی	یزد- خیابان چمران، کوچه کاووسی، نبش کوچه‌ششم	-	۴,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۲	۱۸۹۳	زمین	۳۲۵/۵	۰	مسکونی	یزد- خیابان چمران، کوچه کاووس، نبش کوچه‌ششم	-	۴,۱۰۹,۴۴۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۳	۷۷۵	زمین	۲۰۱/۸۰	۰	مسکونی	یزد- خیابان آیت اله گلشانی، خیابان چمران، کوچه قدس، کوچه مهر، محل سابق انبار جهاد قطعه۵	-	۲,۷۴۹,۲۴۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۴	۷۷۱	زمین	۲۰۲/۴۰	۰	مسکونی	یزد- خیابان چمران، کوچه قدس، کوچه مهر	-	۲,۴۵۳,۰۹۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۵	۲۹۱۵/۱	زمین	۳۲۲۹/۵	۰	چهارکری	میبد- بلوارشیرعتی،کوچه پلنت هالال احمر کوچه هتل	مورد مزایده شامل سه پلاک ثبتی، بصورت یکجا می باشد	۹,۷۸۴,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۶	۵۱۵-۱	مقازه	-	۳۲/۸	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۵۰)	دارای اشتراک برقی	۵۲۳,۱۸۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۷	۵۱۵-۴	مقازه	-	۱۹/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۱)	دارای اشتراک برقی	۲۹۱,۲۴۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۸	۵۱۵-۵	مقازه	-	۲۴/۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۹)	دارای اشتراک برقی	۴۴۰,۲۷۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۱۹	۵۱۵-۶	مقازه	-	۲۴/۴	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۸)	دارای اشتراک برقی	۴۱۸,۹۵۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۰	۵۱۵-۷	مقازه	-	۲۴/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۷)	دارای اشتراک برقی	۴۱۲,۳۸۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۱	۵۱۵-۸	مقازه	-	۲۴/۱۰	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۶)	دارای اشتراک برقی	۴۱۳,۸۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۲	۵۱۵-۹	مقازه	-	۲۳/۸	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۵)	دارای اشتراک برقی	۴۰۸,۲۵۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۳	۵۱۵-۱۰	مقازه	-	۲۳/۷	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۴)	دارای یک اشتراک برقی	۴۰۶,۹۳۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۴	۵۱۵-۱۱	مقازه	-	۲۳/۵۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۳)	دارای یک اشتراک برقی	۴۰۴,۳۳۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۵	۵۱۵-۱۲	مقازه	-	۲۳/۳۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۲)	دارای یک اشتراک برقی	۴۰۰,۹۲۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۶	۵۱۵-۱۳	مقازه	-	۲۳/۲	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۱)	دارای یک اشتراک برقی	۳۹۸,۳۵۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۷	۵۱۵-۱۴	مقازه	-	۲۵/۷	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی مشرف به خیابان مهدی (پلاک فرعی ۴۰)	دارای یک اشتراک برقی	۴۴۱,۲۷۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۸	۵۱۵-۱۵	مقازه	-	۱۹/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۷)	دارای یک اشتراک برقی	۳۰۱,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲۹	۵۱۵-۱۶	مقازه	-	۱۹/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۶)	دارای یک اشتراک برقی	۳۰۱,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳۰	۵۱۵-۱۷	مقازه	-	۱۹/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۵)	دارای یک اشتراک برقی	۳۰۱,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳۱	۵۱۵-۱۸	مقازه	-	۱۹/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۴)	دارای یک اشتراک برقی	۳۰۱,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳۲	۵۱۵-۱۹	مقازه	-	۱۹/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۳)	دارای یک اشتراک برقی	۳۰۱,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳۳	۵۱۵-۲۰	مقازه	-	۱۹/۲۵	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۲)	دارای یک اشتراک برقی	۳۰۱,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳۴	۵۱۵-۲۱	مقازه	-	۱۶	-	یزد- خیابان مهدی طبقه اول پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۵۱)	دارای یک اشتراک برقی	۲۵۰,۴۸۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳۵	۵۱۵-۲۲	مقازه	-	۷۲	-	یزد- خیابان مهدی طبقه زیر زمین پاساژ مهدی (پلاک فرعی ۱۴)	دارای یک اشتراک برقی	۴۳۶,۳۲۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی

هر مزگان								دفتر نمایندگی فروش: بندرعباس، بلوار امام خمینی، جنب میدان فرود گاه (ضلع شرقی منابع طبیعی)، اداره کل تامین اجتماعی، طبقه سوم، واحد فنی-مهندسی تلفن: ۳۳۶۸۷۷۹۱-۰۷۶	
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)	شرایط پرداخت
۱	۲۹۴۲	زمین محصور	۳۰۰۰	۰	تجاری	میناب- بلوار ساحلی، جنب ملک اصناف	-	۱۲,۱۴۱,۰۱۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی

قروین								دفتر نمایندگی فروش: قروین، چهارراه ولی عصر، بلوار شهید بهشتی نبش کوچه شهید یگانگی اداره کل تامین اجتماعی طبقه دوم واحد امور بیمه شدگان تلفن ۳۳۳۵۱۱۱۱-۰۲۸	
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)	شرایط پرداخت
۱	۲۹۴۴	زمین	۵۰۷/۵	۰	مسکونی	تاکستان- خیابان هاشمی نژاد نرسیده به ۲۰متری دکتراحسبی	-	۳,۲۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲	۱۵۵۹	زمین و پروانه	۱۲۸۱۲/۶ (پس از اصلاحی ۱۲۵۳۳/۷)	-	-	قزوین- بلوار خرمشهر، جنب بانک ملی	دارای پروانه ساختمانی با کاربری تجاری- اداری- فرهنگی- ورزشی با متراژ زیربنای کل حدود ۴۶۰۰۰متر مربع می باشد که اعتبار زمانی آن منقضی گردیده است. بخشی از عملیات گودبرداری انجام شده است...	۳۸۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳	۲۵۳۹	عرصه و اعیان مخروطی	۷۹۷/۵۴	-	تجاری-خدماتی	قزوین- تقاطع خیابانهای سعدی وشهد فکوری	دارای انشعاب آب، برق- ملک درای شرایط محدودیت ارتفاع می باشد	۸۰,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی

گیلان								دفتر نمایندگی فروش: رشت- گلسار، اداره کل تامین اجتماعی (طبقه اول اتاق ۱۳، واحد حقوقی) تلفن: ۰۹۱۱۲۹۱۹۹۸۲ - ۳۳۱۱۹۱۶۵-۰۱۳	
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)	شرایط پرداخت
۱	۲۵۵۳	زمین	۵۰۰	۰	-	آستارا- میدان پاسدار خیابان ۲۰متری فرهنگیان، نرسیده به میدان پرستار، جنب بهماسرستان در دست احداث آستارا فرعی ۳۸۲	بر اساس ملاحظات نقشه جامع دارای کاربری فضای سبز می باشد... طبق توافقات صورت گرفته با شهرداری ملک با کاربری تجاری- اداری- فرهنگی- ورزشی با متراژ زیربنای کل حدود ۴۶۰۰۰متر مربع می باشد که اعتبار زمانی آن منقضی گردیده است. بخشی از عملیات گودبرداری انجام شده است...	۱۶,۸۸۷,۲۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲	۲۵۵۲	زمین	۱۰۰۰	۰	-	آستارا- میدان پاسدار خیابان ۲۰متری فرهنگیان، نرسیده به میدان پرستار، جنب بهماسرستان در دست احداث آستارا فرعی ۲۸۹	بر اساس ملاحظات نقشه جامع دارای کاربری فضای سبز می باشد... طبق توافقات صورت گرفته با شهرداری ملک با کاربری تجاری- اداری- منقضی گردیده و امکان تغییر هرگونه کاربری از طریق کمیسیون ماده ۵ شهرداری میسر می باشد لیکن در حال حاضر با کاربری اداری می باشد.	۳۱,۹۹۶,۸۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳	۲۵۵۶	عرصه و اعیان مخروطی	۱۵۹	-	مسکونی	رشت- چ راه ریخ سازخی بلوار افتخاری خیابان زورمند نبش کوچه شش متری بشردوست	اعیان ملک شامل یک باب ساختمان قدیمی می باشد. دارای انشعابات آب و برق- ملک در طرح تعریض قرار دارد.	۱,۰۸۱,۱۵۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۴	۳۱۰۸	زمین	۵۱۷	۰	مسکونی	تالش- بلوار ولیعصر خیابان شیرعتی، جنب ساختمان آقای صادقیان	ملک با استعداد تجاری نواری	۵,۹۷۳,۲۳۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی

استان مازندران								دفتر نمایندگی فروش: نوشهر- خ فردوسی ساختمان شعبه تامین اجتماعی نوشهر طبقه همکف جنب بانک صادرات تلفن ۵۲۳۳۷۷۰۳ - ۰۱۱ ۰۹۱۱۲۹۱۹۹۸۲	
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	عرصه	اعیان	کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)	شرایط پرداخت
۱	۲۰۸۰	زمین	۷۱۲	۰	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود محله ۲ منطقه C ۲-۲ قطعه ۴۹	دارای پروانه ساختمانی می باشد لیکن اعتبار پروانه منقضی شده است	۵,۳۲۱,۴۹۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۲	۲۰۸۱	زمین	۴۵۱/۸۵	۰	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود محله ۲ منطقه C ۲-۲ قطعه ۵۰	دارای پروانه ساختمانی می باشد لیکن اعتبار پروانه منقضی شده است	۳,۱۹۴,۵۸۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۳	۲۰۹۵	زمین	۵۰۴	۰	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود محله ۲ منطقه C ۲-۲ قطعه ۵۵	دارای پروانه ساختمانی می باشد لیکن اعتبار پروانه منقضی شده است	۳,۸۱۷,۸۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۴	۲۰۹۶	زمین	۴۹۵	۰	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود محله ۲ منطقه C ۲-۲ قطعه ۵۷	دارای پروانه ساختمانی می باشد لیکن اعتبار پروانه منقضی شده است	۳,۸۴۹,۲۳۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۵	۹۶۰۰	زمین	۷۵۲۴	۰	-	مازندران- تنکابن، روستای شافوق کایه، دهستان کلیجان، روبروی شهرک فرهنگیان	مورد مزایده شامل ۴ قطعه زمین بصورت یکجا می باشد. بخشهایی از زمین دارای متصرف بوده و رفع تصرف همچنین توافق و پیگیری جهت تامین معادیر و دسترسی ها بعهده خریدار می باشد.	۱۳,۷۵۱,۳۶۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۶	۲۵۴۳-۲	عرصه و اعیان	۵۷۰۰۰	-	حريم‌شهر	مازندران- ساری، چاده نگا، جنب هتل بادله	ملک در جنوب چاده واقع گردیده و در حاشیه شمالی به عمق ۲۰ متر دارای موقعیت تجاری می باشد ... محوطه دارای انبوه درختان مقرر بوده و اعیان شامل ۱۵ دستگاه واحد ویلایی، ساختمان رستوران، سالن اجتماعات، ساختمانهای نگهبانی، پست برق، تاسیسات، منبع آب و غیره می باشد- در بخشی از ملک آنتن مخابراتی نصب گردیده است- دارای انشعاب برق (پست برق مستقل) و گاز- از جبهه های شمال، شرق و جنوب دارای عقب نشینی می باشد.	۸۱,۸۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۷	۱۱۲۸	عرصه و اعیان	۷۷۴/۹۰	-	مسکونی	مازندران- بابلسر، دریاکاتر، خیابان سوم، کوچه دوم، ویلای شماره ۱۱۴	اعیان شامل ساختمان نیمه کاره فاقد ارزش به مساحت ۱۷۰ متر مربع و درختان جنگلی و میوه می باشد. دارای دو برامنی	۱۳,۳۵۰,۰۴۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۸	۹۳۴	عرصه و اعیان	۴۱۱	-	مسکونی	مازندران- بابلسر، کوچه مقابل مسجد جامع، خیابان امام خمینی ۹، داخل کوچه شش متری اول، پلاک ۵۲۸	اعیان شامل ساختمان قدیمی فاقد ارزش به مساحت حدود ۱۰۰ متر مربع و همچنین تعدادی درخت می باشد- دارای امتیازات آب، برق و گاز	۲,۲۹۸,۲۲۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی
۹	۵۴۸	عرصه و اعیان	۱۰۹۷/۵۴	۲۰۰	مسکونی	مازندران- چالوس، هجیرود، مقابل مخابرات سابق	اعیانی شامل ساختمان دوپلکس در درختان مرکبات بوده و عرصه در قسمت شمالی دارای عقب نشینی می باشد - دارای امتیازات آب، برق و گاز	۲۷,۲۸۷,۲۴۰,۰۰۰	۳۰درصد نقد و الباقی طی اقساط۳۰ ماهه با اعمال سود تسهیلات بانکی

آگهی تغییرات شرکت بورس اوراق بهادار تهران سهامی عام

به شماره ثبت ۲۸۶۵۰۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۲۵۳۲۰
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۷ و مجوز شماره ۱۱/۲۶۹۸۱-۹۵۴/۳۸- مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۱۲ و مجوز سازمان بورس اوراق بهادار تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سرمایه شرکت از مبلغ ۱۱۰۰ سهم هزار ریالی بانام از محل سود تقسیم نشده (سود انباشته) و اندوخته احتیاطی افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به این ترتیب اصلاح گردید: سرمایه شرکت مبلغ ۱,۲۵۰ میلیارد ریال منقسم به ۱,۲۵۰ میلیون سهم یک هزار ریالی با نام که تماماً پرداخت شده میباشد.

سازمان ثبت اسناد واملاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۷۸۰۴)

آگهی تغییرات

شرکت مجتمع صنایع آلومینیوم جنوب سهامی خاص

به شماره ثبت ۱۵۳۲۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۶۲۰۷۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۶/۰۱ و اجازه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۴/۰۶/۲۹ و مجوز سازمان خصوصی سازی به شماره ۳۰/۱۲۹۶۷ مورخ ۱۳۹۵/۰۶/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سرمایه شرکت از مبلغ ۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم یک هزار ریالی با نام از محل مطالبات حال شده افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح و ذیل ثبت در تاریخ فوق الذکر از لحاظ افزایش سرمایه تکمیل امضاء گردید.

سازمان ثبت اسناد واملاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۷۸۰۹)

آگهی تغییرات شرکت شمیم پژوهش سهامی خاص

به شماره ثبت ۴۱۲۱۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۲۳۲۶۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۸/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: -خانم ناهید مهدی به شماره ملی ۰۰۴۹۴۶۹۳۲۰ به سمت رئیس هیئت مدیره - خانم شبنم اسمعیل زاده به شماره ملی ۰۰۶۶۳۲۸۴۰۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره - آقای هادی اسماعیل زاده به شماره ملی ۲۵۹۳۰۴۰۷۶۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره -خانم مریم اسمعیل زاده به شماره ملی ۰۰۶۱۹۶۸۲۷۴ به سمت عضو هیئت مدیره تعیین گردیدند. امضاء کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک و سفته و ویروات وقراردادها و عقود اسلامی با امضاء هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سازمان ثبت اسناد واملاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۷۱۰۹)

آگهی افزایش سرمایه شرکت داروسازی تولید دارو سهامی عام

به شماره ثبت ۲۴۹۶۱۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۰۱۱۰۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۸/۲۴ و اجازه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۴/۷/۲۰ (مجوز ۸۵۹/۲۵۶۸۷۴-۸۰ مورخ ۱۳۹۵/۸/۲۲ سازمان بورس اوراق بهادار سرمایه شرکت از مبلغ ۲۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از محل مطالبات و آورده نقدی سهامداران که طی گواهی شماره ۴۴۴/۳۸۱ مورخ ۱۳۹۵/۰۸/۰۲ بانک سینا شعبه فلکه دوم صادقیه کد ۴۴۴ مبلغ ۸۸۹۶۶۹۱۸۰ ریال واریز گردیده است افزایش یافت در نتیجه ماده ۵ اساسنامه به شرح ذیل اصلاح می گردد: سرمایه شرکت مبلغ ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که به ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم با نام هادی زاده ۱۰۰۰ ریالی که تماماً پرداخت گردیده است. ذیل ثبت از لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ فوق الذکر تکمیل امضاء شد.

سازمان ثبت اسناد واملاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۷۱۰۵)

آگهی تغییرات شرکت شمیم پژوهش سهامی خاص

به شماره ثبت ۴۱۲۱۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۲۳۲۶۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۵/۰۸/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: -خانم ناهید مهدی به شماره ملی ۰۰۴۹۴۶۹۳۲۰ و آقای هادی اسماعیل زاده به شماره ملی ۲۵۹۳۰۴۰۷۶۹ و خانم مریم اسمعیل زاده اسمعیل زاده به شماره ملی ۰۰۶۶۳۲۸۴۰۳ و خانم شبنم اسمعیل زاده به شماره ملی ۰۰۶۱۹۶۸۲۷۴ به عنوان اعضا هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند موسسه خدماتی مالی همیار حساب به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۰ به سمت بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آزمون سامانه به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۵۲۰۱۰ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. -روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد. -ترازنامه و صورت حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۹۴ مورد تصویب قرار گرفت.

سازمان ثبت اسناد واملاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۷۱۰۸)

</

اطلاعات

از شهرها تا مزارع و از حمل و نقل تا حفاظت از سلامت، داده‌های که سنسورها جمع‌آوری می‌کنند و با انسان‌ها و با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند، آینده بشر را تغییر خواهند داد.

به گزارش مهر، امروزه با استفاده از تکنولوژی نوین، سنسورهای گازی ساخته می‌شوند که می‌توانند در فرودگاه‌ها تهدیدهای بیوشیمیایی را تشخیص داده و از وقوع آن‌ها جلوگیری کنند. مشخص کنند اشخاصی که در یخچال‌ها شش خراب شده یا نه یا حتی با تجزیه و تحلیل نحوه نفس کشیدن شما معلوم کنند به چه نوع بیماری مبتلا هستید. سنسورهای این چنین، نیروی راشی یک تکنولوژی فراگیر هستند که اخیراً توجه بیشتری را به خود جلب کرده اما آن قدرها هم تازه نیست؛ نخستین نوستر متصل به اینترنت سال ۱۹۸۹تولید شد. این تکنولوژی اینترنت اشیا (Internet of Things) نام دارد.

اساس، این اشیا در این اصطلاح عجیب به دستگاه‌های اشاره دارد که در خود سنسورهای دارند و این سنسورها به جمع آوری، ذخیره و تحلیل داده می‌پردازند. از آنجایی که نام این دستگاه‌ها به اینترنت متصل هستند، می‌توانند از این طریق با یکدیگر (و با انسان‌ها) ارتباط برقرار کرده، داده‌ها برای پردازش بیشتر آلود کنند، نرم افزارهای آپدیت شده دانلود کنند و اغلب از فاصله دور کنترل شوند. شرکت تحقیقات اینترنتی "گارتنر" تخمین می‌زند که تا پایان سال میلادی ۲۰۱۵ بالغ بر ۸/۸میلیارد دستگاه اعم از ماشین‌های هوشمند، دودستج‌ها،فلر درو،ربات صنعتی، لباس‌های خیابانی، مانیتورهای قلبی، قطارها، توربین‌های بادی، یخچال‌ها و حتی راکت‌های تنیس به اینترنت و یکدیگر متصل شده‌اند.

این شرکت تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۲۰حدود ۱۵میلیارد دستگاه هوشمند این چنینی که به یکدیگر مربوط هستند، به وجود خواهند آمد که مقادیر کوچک داده را به ما، اینترنت و یکدیگر منتقل می‌کنند. البته این تنها یک تخمین است و دیگران عقاید متفاوتی دارند.

"جان چیمپرز" مدیرعامل کمپانی سیسکو می‌گوید: تا پنج سال دیگر ۰۰۸میلیارد دستگاه آنلاین خواهند بود و ارزش بازار کلی شان چیزی معادل ۹تریلیون دلار فعلی می‌شود. کارشناسان یک غول دیگر در این زمینه یعنی شرکت زیمنس هم اعلام کرده‌اند این اشیا هوشمند در حال فراهم کردن زمینه چهارمین انقلاب صنعتی (پس از بخار، الکتریسیته و کامپیوترها) هستند.

اگرچه مسلماً بعضی از این اظهارات تنها حرف است و همیشه شایعه‌ها و حرف‌های هیجانی بسیاری حول محور جدیدترین الگوی صنعتی تکنولوژیکی مطرح می‌شود، اما موانع تکنولوژیکی بسیاری بین ما و یک دنیای زیبای جدید وجود دارد که اولین آنها زبان است. دستگاه‌های هوشمند خانگی – که یکی از زمینه‌های اینترنت اشیا است – تا این لحظه بیشتر از بقیه توسعه یافته و پیشرفت کرده- در حال حاضر مجموعه ای بسیار بزرگ از زبان‌ها را بسته به کارخانه‌های که آن‌ها را تولید کرده، در بر می‌گیرد. ترموستات و سیستم تهویه مطبوع خانه ممکن است با پلوتون یا هم ارتباط برقرار کنند، فریزر و کافی سساز از "زیگ بی ZigBee)" استفاده کنند، فلر ها و پرده‌ها در "ای-ویو (Z-Wave)" بهره ببرند و دودستج یا وای‌فای دستگاهی کند. البته این را هم باید گفت که هم آوردن سر و ته داده‌های جمع آوری شده توسط این دستگاه‌ها و همچنین ذخیره کردن گیگاهایت‌ها، ترابایت‌ها، اگزابایت‌ها و حتی زتابایت‌های احتمالی چالشی بزرگ است.

نگران‌سی اخیراً در ادامه‌دار دیگر، امنیت است. یک متخصص امنیتی نیزگن نشان داد که چندر ساده می‌تواند یک پسرک انسان‌سول که با استفاده از گرانس رادبو کنترل می‌شود را هک کرده و از راه دور مقادیر مرگبار انسولین را به یک بیمار دیابتی تزریق کند. دیگر متخصصان هم ادعا کرده‌اند که هرگاه اگر انگیزه لازم را داشته باشند می‌توانند به نرم افزارهای داخل ماشین های هوشمند دسترسی پیدا کنند. کنترل سرعت، ترمز و فرمان ماشین را به دست بگیرند. آمده‌های مضر هک کردن اشیایی که از آن تکنولوژی استفاده می‌کند می تواند بی نهایت باشد.

تودیع و معارفه اعضای هیأت پذیرش بورس

با حضور دکتر شاپور محمدی و اعضای هیأت‌مدیره سازمان بورس، مراسم تودیع و معارفه اعضای هیأت پذیرش شرکت بورس برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت بورس، در این جلسه که در سازمان بورس و اوراق بهادار برگزار شد،دناز زحمات آقای دانش کاظمی، دکتر محمدرضا رستمی و عنوان اعضای سابق هیأت پذیرش تقدیر شد و آقایان قلبی، دکتر قدایی نژاد، دکتر نعمتی رسما جایگزین ایشان در هیئت پذیرش شدند.

در این جلسه دکتر محمدی رئیس سازمان بورس با اشاره به اهمیت و جایگاه هیأت پذیرش، این هیات را یکی از ارکان مهم در توسعه بازار سرمایه خواند و تصریح کرد،همراه این هیات از خبرگان و افراد صاحب تجربه برای تقویت بازار سرمایه بهره ببرد. گفت است.

دکتر محمدی ضمن تشکر از زحمات اعضای هیات پذیرش،اظهار امیدواری کرد: شرکت ها با شرایط متفاوت و جدید امکان پذیرش در بورس تهران را در دوره جدید هیات پذیرش کنند.

همچنین دکتر سیدعلی به عنوان رئیس هیات پذیرش با اشاره به مسئولیت سنگین این هیات در بررسی شرکت های ارائه شده و حساسیت اعضا در بهره رعایت حقوق هر دو طرف شرکت ها و سرمایه گذاران،دورود صنایع جدید به بورس را یکی از نکات با اهمیت دوره قبلی هیات پذیرش دانست که موجب گسترش بازار سرمایه می شود.

وی خاطرنشان کرد: حضور اعضا از بخش کارگزاران، شرکت های سرمایه گذاری و همچنین خبرگران مالی،امکان بررسی همه جانبه را به اعضای هیات پذیرش می بخشد.

دکتر قالیباف اعلام هم در این جلسه ضمن تقدیر از اعضای هیات پذیرش اعلام کرد:در دوره قبلی هیات پذیرش ۳۳ جلسه با پذیرش بیست و هشت شرکت ثبت و یک اوراق بدهی و هفت صندوق سرمایه‌گذاری تشکیل شده است.

مدیر عامل بورس تهران افزود:در سال جاری ۱۳ جلسه هیات پذیرش برگزار شد و اعضای آن را بررسی و مطالعه پرورنده‌های شرکت ها و در نهایت پذیرش موارد واجد شرایط موجب توسعه بازار سرمایه شده‌اند. پذیرش درگاه ورودی بازار سرمایه است و یکی از وظایف اصلی بورس گسترش بازار است که اعضای هیات پذیرش به درستی و با تأمل توانستند شرکت‌ها را به سمت بازار سرمایه سوق دهند.

خبر دیگر اینکه کارشناس بازار سرمایه گفت:در حال حاضر تحلیل تکنیکال به عنوان مدینه فاضله برخی معامله گران بازار عنوان می‌شود که اتکای صرف به چنین تحلیل‌هایی در بازار سرمایه اشتباهی فاحش و گمراه کننده است.

سید کارشناسان بازار سرمایه گفت:گفتگو با فارس گفت:در تمام بورس‌های دنیا بر اساس علم مدیریت مالی، تجزیه و تحلیل بنیادی به ترتیب برای تحلیل اقتصاد کلان، صنعت و شرکت جهت تعیین ارزش ذاتی و ارزش گذاری سهم قرار می گیرد.

به نظر وی در این رابطه،نرخ رشد اقتصادی کشورها به عنوان یکی از شاخص های مهم اقتصاد کلان نقش مهمی در ارزیابی وضعیت رشد درآمد و سود آوری های صنعت همچون خودرو سازی و با مسکن و غیره دارد.

سید ابراهیم عنایت با بیان اینکه با استفاده از شاخص های اقتصادی و نسبت های اهرم مالی و عملیاتی می توان با صرف اطلاعات نسبتاً بلایی درآمد هر سهم (EPS) شرکت های پذیرفته شده در بورس را برآی و دوره‌های سه تا پنج ساله پیش بینی نمود،افزود:کارشناسان و تحلیلگران مطرح جهانی بر اساس چرخه زمانی هر صنعت تمامی متغیرهای تاثیر گذار بر آنها را مورد بررسی قرار می دهند.

در این مورد اقتصادشناس مانند امیران که بخش عمده اقتصاد در اختیار دولت است و نفت نقش بسیار مهمی را در اقتصاد کشور ایفا می‌کند، گفته‌هایی مانند بوجه دولت به عنوان بزرگترین سرمایه گذار و مصرف کننده و همچنین نفت و نرخ ارز هم باید در تجزیه و تحلیل سهم پذیرفته شده مد نظر قرار گیرند.

وی با این پرسش که تاکنون چند نفر از معامله گران به اصطلاح کف بازاری اقدام به تحلیل‌های بنیادی بر مبنای مفروضات و شاخص‌های اقتصادی نموده‌اند، گفت: در حال حاضر تحلیل تکنیکال در حالی به عنوان مدینه فاضله برخی معامله گران بازار عنوان می‌شود که اتکای صرف به چنین تحلیل‌هایی در بازار سرمایه‌ای مانند ایران اشتباهی فاحش و گمراه کننده است.

به گفته عنایت تحلیل تکنیکال به عنوان روش تحلیلی زمانی معنادار خواهد بود که بورس مربوطه از کارایی و عمق نسبتاً بلایی برخوردار باشد و معامله گران بتوانند در هر زمان که تصمیم بگیرند، سهم مورد نظر خود را بخرند و یا بفروشند.

اما چالش‌های تکنولوژیکی با وجود بزرگ بودن‌شان بیشتر از چالش‌های قانونی، اجتماعی و قانون‌گذاری مسئولان و متخصصان را نگران نمی‌کنند. چون این دستگاه‌های سنسودار می‌توانند به شدت اطلاعاتی که ما از یکدیگر به دست می‌آوریم را افزایش دهند و می‌توانند به افراد خاصی قدرت بیشتر ببخشند و دیگران را در اقلیت قرار دهند. این یک سوال جدی است که چه کسی صاحب تمام این داده‌هاست؟ آیا اطلاعات به شدت شخصی که ردیاب

اینترنت اشیا؛ تحقق رویای فردا

اساس، این اشیا در این اصطلاح عجیب به دستگاه‌های اشاره دارد که در خود سنسورهای دارند و این سنسورها به جمع آوری، ذخیره و تحلیل داده می‌پردازند. از آنجایی که نام این دستگاه‌ها به اینترنت متصل هستند، می‌توانند از این طریق با یکدیگر (و با انسان‌ها) ارتباط برقرار کرده، داده‌ها برای پردازش بیشتر آلود کنند، نرم افزارهای آپدیت شده دانلود کنند و اغلب از فاصله دور کنترل شوند.

شرکت تحقیقات اینترنتی "گارتنر" تخمین می‌زند که تا پایان سال میلادی ۲۰۱۵ بالغ بر ۸/۸میلیارد دستگاه اعم از ماشین‌های هوشمند، دودستج‌ها،فلر درو،ربات صنعتی، لباس‌های خیابانی، مانیتورهای قلبی، قطارها، توربین‌های بادی، یخچال‌ها و حتی راکت‌های تنیس به اینترنت و یکدیگر متصل شده‌اند.

این شرکت تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۲۰حدود ۱۵میلیارد دستگاه هوشمند این چنینی که به یکدیگر مربوط هستند، به وجود خواهند آمد که مقادیر کوچک داده را به ما، اینترنت و یکدیگر منتقل می‌کنند. البته این تنها یک تخمین است و دیگران عقاید متفاوتی دارند.

"جان چیمپرز" مدیرعامل کمپانی سیسکو می‌گوید: تا پنج سال دیگر ۰۰۸میلیارد دستگاه آنلاین خواهند بود و ارزش بازار کلی شان چیزی معادل ۹تریلیون دلار فعلی می‌شود. کارشناسان یک غول دیگر در این زمینه یعنی شرکت زیمنس هم اعلام کرده‌اند این اشیا هوشمند در حال فراهم کردن زمینه چهارمین انقلاب صنعتی (پس از بخار، الکتریسیته و کامپیوترها) هستند.

اگرچه مسلماً بعضی از این اظهارات تنها حرف است و همیشه شایعه‌ها و حرف‌های هیجانی بسیاری حول محور جدیدترین الگوی صنعتی تکنولوژیکی مطرح می‌شود، اما موانع تکنولوژیکی بسیاری بین ما و یک دنیای زیبای جدید وجود دارد که اولین آنها زبان است. دستگاه‌های هوشمند خانگی – که یکی از زمینه‌های اینترنت اشیا است – تا این لحظه بیشتر از بقیه توسعه یافته و پیشرفت کرده- در حال حاضر مجموعه ای بسیار بزرگ از زبان‌ها را بسته به کارخانه‌های که آن‌ها را تولید کرده، در بر می‌گیرد. ترموستات و سیستم تهویه مطبوع خانه ممکن است با پلوتون یا هم ارتباط برقرار کنند، فریزر و کافی سساز از "زیگ بی ZigBee)" استفاده کنند، فلر ها و پرده‌ها در "ای-ویو (Z-Wave)" بهره ببرند و دودستج یا وای‌فای دستگاهی کند. البته این را هم باید گفت که هم آوردن سر و ته داده‌های جمع آوری شده توسط این دستگاه‌ها و همچنین ذخیره کردن گیگاهایت‌ها، ترابایت‌ها، اگزابایت‌ها و حتی زتابایت‌های احتمالی چالشی بزرگ است.

نگران‌سی اخیراً در ادامه‌دار دیگر، امنیت است. یک متخصص امنیتی نیزگن نشان داد که چندر ساده می‌تواند یک پسرک انسان‌سول که با استفاده از گرانس رادبو کنترل می‌شود را هک کرده و از راه دور مقادیر مرگبار انسولین را به یک بیمار دیابتی تزریق کند. دیگر متخصصان هم ادعا کرده‌اند که هرگاه اگر انگیزه لازم را داشته باشند می‌توانند به نرم افزارهای داخل ماشین های هوشمند دسترسی پیدا کنند. کنترل سرعت، ترمز و فرمان ماشین را به دست بگیرند. آمده‌های مضر هک کردن اشیایی که از آن تکنولوژی استفاده می‌کند می تواند بی نهایت باشد.

اقتصادی

ممکن است کوچک باشند، اما آنها می‌توانند تغییرات کلانی را در نحوه زندگی و کار روزانه ما ایجاد می‌کنند. به مدت یک دهه یا بیشتر است که تولیدکنندگان محصولات خانگی به مشتریان شان قول آینده‌ای را داده‌اند که در آن مثلاً وقتی شیر تمام می‌شود، یخچال به ما پیغام می‌دهد یا می‌توانیم قهوه جوشش را در حالی که روی تخت مان لم داده‌ایم، روشن کنیم. اما افراد آگاه می‌گویند این بازار که به طور سریعی در حال رشد است؛ چنانکه به

اقتصادی

شهرهای امروزی که خیلی‌های شان تحت‌تاثیر ترافیک، دود، جرم و جنایت، سطل آشغال‌های پر و نور ناکافی هستند، کم سناریوی کابوس وار خواهد بود. اما تکنولوژی هایی که در حال حاضر مورد آزمایش قرار می‌گیرند به شهرهای آینده کمک می‌کنند بهتر یا این مسئله کنار آیند.

نورافکن‌هایی‌که در خود سنسور ویدیویی دارند می‌توانند نورهای سبز و قرمز خود را با توجه به موقعیت ماشین ها و اینکه چه ساعتی از روز است؛ تنظیم کنند. آن‌ها

اینترنت اشیا؛ تحقق رویای فردا

اساس، این اشیا در این اصطلاح عجیب به دستگاه‌های اشاره دارد که در خود سنسورهای دارند و این سنسورها به جمع آوری، ذخیره و تحلیل داده می‌پردازند. از آنجایی که نام این دستگاه‌ها به اینترنت متصل هستند، می‌توانند از این طریق با یکدیگر (و با انسان‌ها) ارتباط برقرار کرده، داده‌ها برای پردازش بیشتر آلود کنند، نرم افزارهای آپدیت شده دانلود کنند و اغلب از فاصله دور کنترل شوند.

شرکت تحقیقات اینترنتی "گارتنر" تخمین می‌زند که تا پایان سال میلادی ۲۰۱۵ بالغ بر ۸/۸میلیارد دستگاه اعم از ماشین‌های هوشمند، دودستج‌ها،فلر درو،ربات صنعتی، لباس‌های خیابانی، مانیتورهای قلبی، قطارها، توربین‌های بادی، یخچال‌ها و حتی راکت‌های تنیس به اینترنت و یکدیگر متصل شده‌اند.

این شرکت تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۲۰حدود ۱۵میلیارد دستگاه هوشمند این چنینی که به یکدیگر مربوط هستند، به وجود خواهند آمد که مقادیر کوچک داده را به ما، اینترنت و یکدیگر منتقل می‌کنند. البته این تنها یک تخمین است و دیگران عقاید متفاوتی دارند.

"جان چیمپرز" مدیرعامل کمپانی سیسکو می‌گوید: تا پنج سال دیگر ۰۰۸میلیارد دستگاه آنلاین خواهند بود و ارزش بازار کلی شان چیزی معادل ۹تریلیون دلار فعلی می‌شود. کارشناسان یک غول دیگر در این زمینه یعنی شرکت زیمنس هم اعلام کرده‌اند این اشیا هوشمند در حال فراهم کردن زمینه چهارمین انقلاب صنعتی (پس از بخار، الکتریسیته و کامپیوترها) هستند.

اگرچه مسلماً بعضی از این اظهارات تنها حرف است و همیشه شایعه‌ها و حرف‌های هیجانی بسیاری حول محور جدیدترین الگوی صنعتی تکنولوژیکی مطرح می‌شود، اما موانع تکنولوژیکی بسیاری بین ما و یک دنیای زیبای جدید وجود دارد که اولین آنها زبان است. دستگاه‌های هوشمند خانگی – که یکی از زمینه‌های اینترنت اشیا است – تا این لحظه بیشتر از بقیه توسعه یافته و پیشرفت کرده- در حال حاضر مجموعه ای بسیار بزرگ از زبان‌ها را بسته به کارخانه‌های که آن‌ها را تولید کرده، در بر می‌گیرد. ترموستات و سیستم تهویه مطبوع خانه ممکن است با پلوتون یا هم ارتباط برقرار کنند، فریزر و کافی سساز از "زیگ بی ZigBee)" استفاده کنند، فلر ها و پرده‌ها در "ای-ویو (Z-Wave)" بهره ببرند و دودستج یا وای‌فای دستگاهی کند. البته این را هم باید گفت که هم آوردن سر و ته داده‌های جمع آوری شده توسط این دستگاه‌ها و همچنین ذخیره کردن گیگاهایت‌ها، ترابایت‌ها، اگزابایت‌ها و حتی زتابایت‌های احتمالی چالشی بزرگ است.

نگران‌سی اخیراً در ادامه‌دار دیگر، امنیت است. یک متخصص امنیتی نیزگن نشان داد که چندر ساده می‌تواند یک پسرک انسان‌سول که با استفاده از گرانس رادبو کنترل می‌شود را هک کرده و از راه دور مقادیر مرگبار انسولین را به یک بیمار دیابتی تزریق کند. دیگر متخصصان هم ادعا کرده‌اند که هرگاه اگر انگیزه لازم را داشته باشند می‌توانند به نرم افزارهای داخل ماشین های هوشمند دسترسی پیدا کنند. کنترل سرعت، ترمز و فرمان ماشین را به دست بگیرند. آمده‌های مضر هک کردن اشیایی که از آن تکنولوژی استفاده می‌کند می تواند بی نهایت باشد.

سید کارشناسان بازار سرمایه گفت:گفتگو با فارس گفت:در تمام بورس‌های دنیا بر اساس علم مدیریت مالی، تجزیه و تحلیل بنیادی به ترتیب برای تحلیل اقتصاد کلان، صنعت و شرکت جهت تعیین ارزش ذاتی و ارزش گذاری سهم قرار می گیرد.

تحقق سود ۳۰۶ریالی فولاد خوزستان

شرکت فولاد خوزستان در دوره ۹ ماهه منتهی به ۳۰ خرداد ۹۵ معادل ۳۰۶ ریال سود به ازای هر سهم شناسایی کرد که نسبت به دوره مشابه در سال ۹۴ معادل ۳ درصد کاهش را نشان می دهد. شرکت فولاد خوزستان صورت های مالی ۹ ماهه منتهی به ۳۰ خرداد ۹۵ را با سرمایه ثبت شده ۸ هزار میلیارد ریال به صورت حسابرسی شده منتشر کرد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا)، شرکت فولاد خوزستان در دوره مشابه در سال ۹۴ معادل ۳ درصد کاهش را نشان می دهد. به سود خالص سود هر سهم بدنبالشته ابتدای سال اضافه شد و در نهایت مبلغ شش هزار و ۷۵۶ میلیارد و ۴۱ میلیون ریال سود نبالشته پایان دوره در حسابهای این شرکت منظور شد.

ثبت سفارش عرضه اولیه، نماد شفافیت بازار

در آن همه بازیگران بازار در کشف قیمت سهام مشارکت دارند اظهار داشت: با روش "بوک بیلدینگ" چه معامله‌گران کارگزار چه سرمایه گذاران برخ و عادی می‌توانند با ثبت درخواست خود، در کشف قیمت سهام مشارکت کنند. این روش سهام عرضه اولیه توسط کارگزاران به مشتریان اختصاص داده نمی‌شود و مشتریان مستقیماً با غیر مستقیم سفارش خود را ثبت می‌کنند، بنابراین در این روش سفارشی غیر منصفانه بودن تخصیص ها در عرضه اولیه دیگر قابل تصور نیست.

آنجا که روش ثبت سفارش مانند داد و ستد در اتاق ترایک دیگر سهام گذاران بی خبر است. بنابراین سفارش گذار تحت تاثیر جو بازار قرار نمی‌گیرد و لازم است قبل از ثبت سفارش سهام مورد نظر را از زندگیاری و تحلیل کند و سفارش خود را بر مبنای تحلیل وارد سامانه کند. میرصانعی فرایند روش ثبت سفارش را تشریح کرد و گفت: در روش ثبت سفارش سرعت ثبت درخواست بالاتر از درخواست ها در یک بازه زمانی قابل ثبت است و همه مشتریان از جمله کارگزاران و معامله گران بر خط و عادی می‌توانند در فرصت مناسب تعیین شده سفارش خود را ثبت کنند و هیچ تفاوتی ندارد که کدام سفارش زودتر ثبت شده‌است. وی افزود: بعضاًنسبت به روش قبلی عرضه‌های اولیه تصور تخصیص یا توزیع غیر منصفانه ای وجود داشت و در این روش تصورش هم حلف می‌شود و قطعاً به سلامت و شفافیت بازار سرمایه کمک خواهد کرد.

دیرکل کانون کارگزاران بورس و اوراق بهادار تصریح کرد:با روش بوک بیلدینگ بسیاری از ایرادات گذشته درعطف شده اما طبیعی است تا فراگیرتر تخصص لازم برای استفاده از روش "ثبت سفارش" در ابتدای راه با محدودیت‌هایی مواجه می‌شود.

در این روش سهام عرضه اولیه توسط کارگزاران به مشتریان اختصاص داده نمی‌شود و مشتریان مستقیماً با غیر مستقیم سفارش خود را ثبت می‌کنند، بنابراین در این روش سفارشی غیر منصفانه بودن تخصیص ها در عرضه اولیه دیگر قابل تصور نیست. آنجا که روش ثبت سفارش مانند داد و ستد در اتاق ترایک دیگر سهام گذاران بی خبر است. بنابراین سفارش گذار تحت تاثیر جو بازار قرار نمی‌گیرد و لازم است قبل از ثبت سفارش سهام مورد نظر را از زندگیاری و تحلیل کند و سفارش خود را بر مبنای تحلیل وارد سامانه کند. میرصانعی فرایند روش ثبت سفارش را تشریح کرد و گفت: در روش ثبت سفارش سرعت ثبت درخواست بالاتر از درخواست ها در یک بازه زمانی قابل ثبت است و همه مشتریان از جمله کارگزاران و معامله گران بر خط و عادی می‌توانند در فرصت مناسب تعیین شده سفارش خود را ثبت کنند و هیچ تفاوتی ندارد که کدام سفارش زودتر ثبت شده‌است. وی افزود: بعضاًنسبت به روش قبلی عرضه‌های اولیه تصور تخصیص یا توزیع غیر منصفانه ای وجود داشت و در این روش تصورش هم حلف می‌شود و قطعاً به سلامت و شفافیت بازار سرمایه کمک خواهد کرد.

دیرکل کانون کارگزاران بورس و اوراق بهادار با اشاره به سبب مشکل روش قبلی عرضه‌های اولیه گفت: برخی از مشتریان به نحوه تخصیص سهام از سوی کارگزاران به مشتریان اعتراض داشته‌اند و فکر می‌کنند ممکن است این تخصیص غیر منصفانه باشد. وی با تاکید بر اینکه روش "ثبت سفارش" در عرضه‌ایله‌نماد شفافیت بازار است و

شنبه ۲ بهمن ۱۳۹۵ - ۲۲ ربیع الثانی ۱۴۳۸ - ۲۱ ژانویه ۲۰۱۷ - سال نو نو یکم - شماره ۲۶۳۲۷

کمک کرد در یک سال یک درصد مصرف سوختش را کاهش دهد و با توجه به اینکه سالی ۳۰میلیارد دلار صرف سوخت هواپیما می‌شود، حتی چنین مقادیر کوچکی هم می‌تواند در انتها قابل توجه باشد.

از سوی دیگر، قطارها هم به آramی به سمت مدرنیته حرکت می‌کنند؛چنانکه شبکه تکلام ریل بریتانیا و سیسکو در پروسه نصب کردن سنسورهای درون خطوط آهن و زمان آن‌ها هستند تا در صورت نیازبه تعمیر یا رانش زمین و سیل به مرکز اطلاع دهد. این موضوع باعث می‌شود زمان ۱/۳ میلیون ساعت تخمینی که در حال حاضر صرف بازیابی ریل های قطار می‌شود، به شدت کاهش یابد.

اخیرا ریل‌های ساخت زیمنس این توانایی را دارند که اندک به اندک دقیق می‌دانند قطارها کجا هستند و فاصله بین قطارها دیگر لازم نیست تا این حد بالا باشد که باعث می‌شود یک قطار بتواند حرکت آزادانه تری در خطوط شلوغ داشته باشد. به این ترتیب به ندرت تنها ۱۵قطار در ساعت، حالا ۲۶قطار می‌توانند در طی یک ساعت در این خط تردد کنند. در این میان کشتیرانی هم وارد قضیه شده است. بندر اصلی آلمان یعنی هامبورگ در سال های اخیر با مشکلات زیادی مواجه شده است.

بسیاری از ۵۵۰۰کابونی که روزانه وارد این بندر می‌شوند ساعت‌های طولانی بیکار می‌مانند تا کشتی‌های شان را راه برسد یا به خاطر اینکه جای پارک کنار بندر کمیاست، مجبور می‌شوند در محله های مسکونی نزدیک منطقه پارک کنند.

با توجه به اینکه ۱۰هزار کشتی هر سال آنجا بارشان را خالی می‌کنند، اغلب این اتفاق رخ می‌داد که تعداد زیادی همزمان فرا می‌رسیدند و باعث می‌شدند این بندر نسبتاً کوچک قفل شود. با توجه به اینکه این منطقه از نظر تاریخی هم همیشه جمعیت بالایی داشته، زیمنس در نظر قابل قبول نبود. اما حالا کشتی‌ها و بسیاری از ۹میلیون کانتینری که از این بندر عبور می‌کنند زمان دقیق ورود خود را ثبت و به طور مداوم آپدیت می‌کنند تا مشخص شود به‌توانند درست به موقع برسند و بارشان را خالی کنند.

همچنین راننده های کامیون حتی می‌توانند از راه دور جای پارک رزرو کنند تا مجبور نشوند دنبال جاگردند. با یا صف بستن بخش هایی از شهر را ببندند. همچنین نسلی جدید از سنسورها می‌توانند تشخیص بدهد وضعیت بیمارانی که در خانه هستند بدتر شده و آن را به تیم سلامت آن‌ها منتقل کنند.

رشد منابع انرژی تجدیدپذیر هم تا حدود زیادی به شبکه هوشمند وابسته است. هواپیماها مدت‌هاست سرعت بالایی بر به رشد است و با وجود اینکه ممکن است آن‌ها تاثیر بهتری روی محیط زیست داشته باشند، فشار زیادی بر شبکه برق وارد می‌کنند؛ چون انرژی حاصل از مزارع خورشیدی و بادی با توجه به زمان سال و روز تغییر می‌کند و توازن را به هم می‌زند. در زمان حاضر پتل های خورشیدی که می‌توانند مقدار برقی که تولید می‌کنند را از دقیق حساب کنند وجود دارند. حالا باید زمین هایی بر این پتل ها به شبکه کاملاً متحول شد و به بارتی تنظیم شدنی هم وجود داشته باشد که در صورت تامین انرژی بیش از حد آن را ذخیره کنند.

البته انرژی بادی هنوز نتوانسته کامل خود را وفق دهد، اما توربین های بسیاری در حال حاضر از تکنولوژی اینترنت اشیا بهره می‌برند. در این خصوص توربین هایی ساخته که در حاشیه مزارع قرار می‌گیرند و وقتی نتندبای از ساخته می‌رسد به توربین های پشتی اطلاع می‌دهند تا آن‌ها بتوانند به سرعت جهت پره های خود را تغییر دهند تا آسیب نینندد و به‌توجه مزرعه عادی پیشنهاد می‌دهد که به داده‌های جمع آوری شده توسط سنسورهای توربین را پردازش می‌کند و بهترین زاویه را برای تولید بیشترین میزان برق و افزایش تولیدی مزرعه عادی پیشنهاد می‌کند. همه آنچه در این گزارش مورد رو شد تنها بخشی از تلاش‌ها برای تحقق یک رویا است: هرچه دنیایی که همه چیز در آن به ظاهر دارای «شعور مجازی» است و دیگر در ارتباط اشیا و انسان‌ها برتری مطلق با انسان نیست. آیا می‌تواند این آینده نزدیک است؟

پایان اقتصادهای

نسخه جذب سرمایه گذاران خارجی

یکی از مواردی که می تواند محبوبیت بورس کالای ایران را نزد سرمایه گذاران خارجی بالا ببرد، شفافیت مطلوب بازار و همچنین راه اندازی ابزارهای مالی است که هر دوی این موارد از نیازهای اولیه سرمایه‌گذاران خواهد بود.

بورس کالا طی سال های اخیر در حوزه شفافیت و اطمینان طرفین معامله به انجام تعهدات به خوبی عمل کرده و این امر می تواند یکی از دغدغه های سرمایه گذاران را ببرد.

در این رابطه سید محمود حسینی پور مدیرعامل کارگزاری باهنر، در یادداشتی به واکاوی راهکارهای جذب سرمایه گذاران خارجی در بازار سرمایه ایران با نگاه ویژه به بورس کالا پرداخته است؛ که یکی از اهداف اصلی اقتصاد ایران، جذب سرمایه گذاران خارجی است، فقط خود نرخ سود جذاب برای خارجی ها کافی نیست و باید ابزارهای پوشش ریسک هم با عمق بالا در کشور راه اندازی شود. امروز سرمایه گذاران خارجی که می خواهند در ایران سرمایه گذاری کنند، با نرخ سود بالا رویه رو می شوند، اما این فقط یک طرف قضیه است، چرا که آنها وقتی تریجیبه ریسکشان نرخ ارز در ایران را مشاهده می کنند، بدون شک دچار تردید می شوند.

به این ترتیب اینکه آنها معطله وجود ابزاری برای پوشش ریسک نوسانات ارز را داشته باشند، کاملاً منطقی است و در این بین وجود این ابزار با حوستهای مالی در افان اقتصادی ایران هم به شمار می آید که امروز همه در انتظار یکسان سازی نرخ ارز و راه اندازی معاملات آتی ارز در بورس کالای ایران هستند.

در این زمینه گفته ها به بانک مرکزی و سیاست های این بانک به عنوان مولی بازار ارز داشته شده است که با توجه به مصوبه شورای عالی بورس و ماده ۴ قانون رفع موانع تولید به نظر می رسد که بازار آتی ارز به محض یکسان‌سازی نرخ ارز، راه اندازی شود.

در این بین علاوه بر لزوم وجود ابزاری برای پوشش ریسک نوسانات نرخ ارز،استقرارهیابری تریبورد بازار سرمایه گذاران خارجی به اقتصاد ایران لازم است که عمده این ساختارها در بازار سرمایه وجود دارد؛ البته در این یادداشت به ظرفیت های بورس کالای ایران به عنوان یکی از ارکان بازار سرمایه اشاره می شود.

بورس کالای ایران از سال ۱۳۷۸ با راه اندازی تالارهای معاملات بین‌المللی محصولات پتروشیمی و فرآورده های نفتی مقدم‌ات حضور در بازارهای خارجی و همچنین جذب سرمایه گذاران خارجی به اقتصاد ایران به طوریکه این تالار به منظور ایجاد بستری برای کاهش ریسک معاملات فرآورده های نفتی و پتروشیمی، هدفمندتی صادرات، تاثیرگذاری برای قیمت های منطقه ای و جهانی و افزایش انعطاف پذیری و فراهم کردن ابعاد وسیع تر تجاری برای این دسته از محصولات در بازارهای جهانی در منطقه آزاد کیش افتتاح شد تا ابزارهای لازم برای معاملات این محصولات میان مبادله گران، تولیدکنندگان و مصرف کنندگان فراهم شود.

همچنین به مرور علاوه بر صادرات محصولاتی چون قیر، گورد،

روغن‌های، عایق رطوبتی و چند محصول دیگر، وارد معملی و کشاورزی همچون سنگ آهن دانه تنی و گند راهی این تالار شد تا به سرعت محصولات از طریق بورس کالای بورس‌های مختلف جهان صادر شود.

تالار بین المللی بورس کالای ایران که جزیره شریف به همراه راه اندازی سبایر تالارها که نمایندگی کارگزاران بورس کالا در مناطق آزاد هستند، در ارتباط با بخش های مختلف اقتصادی کشور نظیر مالی، بانکی، بازرگانی، فناوری اطلاعات و غیره هستند و امید می رود در دوران ساز و بارجام و رفع مشکلات قدیمی ناشی از تحریم‌های مالی و تحریم‌های صادراتی در منطقه ای و جهانی از طریق طبقه مبتلایان بین المللی و حضور سرمایه گذاران خارجی در این تالارها توسعه شود. در این بین با توجه به ایران از جمله کشورهای بزرگ نفت خیز دنیا و از تولید کنندگان و صادرکنندگان فرآورده های نفتی و پتروشیمی در سطح جهانی هم شمار می رود، وجود تالار صادراتی برای عرضه محصولات نفتی و پتروشیمی و تاثیرگذار بر قیمت های منطقه ای حائز اهمیت است. با این تفاسیر صادرات فرآورده های نفتی و پتروشیمی به همراه محصولات صنعتی و معدنی و کشاورزی در تالار معاملات بین المللی بورس کالا، دارای مزایای متعددی از جمله شفافیت داده و واقعی تر شدن قیمت ها، افزایش درآمدهای ارزی ایران،تاثیر گذاری بر قیمت منطقه ای و جهانی، جذب سرمایه‌گذاران خارجی، جلوگیری از رقابت منفی شرکت های ایران در صادرات و در آخر قرار دادن ایران در مقام بورس های منطقه و جهان است. این مدرک مزایای ورود به معاملات در تالار صادراتی بورس کالا می توان به ایجاد نظام مدرن برای شیوه معاملات مستقیم استفاده از تکنیکها و ابزارهای تجارت کالایی، قابلیت کشف سریع قیمت براساس فاکتورهای بین المللی و قابل استناد، امنیت و امکان پوشش ریسک معاملات، تالار کالای استاندارد و هزینه اندک هزینه‌کنندگان در مقایسه با معاملات ارائه ضمانت‌های کافی اشاره کرد.

بقیه در صفحه ۴

بقیه در صفحه ۴

اطلاعات

آخوندی:دربا محور توسعه بندر بوشهر است

سرویس شهرستانها، وزیرراه و شهرسازی گفت: با توجه به اجرای پروژه توسعه بندر بوشهر در آینده‌ای نزدیک توسعه این بندر، دریا محور می‌شود. مهندس عباس آخوندی در نشست حمل و نقل و مسکن بوشهر افزود: براساس برنامه ریزی انجام شده و تعهد بینکار فاز اول پروژه توسعه بندر بوشهر شهریور سال آینده به بهره‌برداری می‌رسد. وی اضافه کرد: با توجه به این که بندر بوشهر کاملاً به شهر جسیبیده و امکان توسعه نداشتن در سال ۹۳ همزمان با سفر رئیس‌جمهوری به این استان، طرح توسعه بندر بوشهر تصویب شد. او با بیان این که اجرای پروژه توسعه بندر بوشهر ۴۰۰ میلیارد تومان هزینه داشت، افزود: تأمین مالی این پروژه از منابع دولتی امکانپذیر نبود به همین دلیل توسعه بندر بوشهر بعنوان نخستین بندر کشور از محل منابع اعتباری غیر دولتی تأمین اعتبار شد.

فرسایش بندر

وی با اشاره به فرسایش زیاد بندر در نتیجه رطوبت زیاد افزود: در شرایط خاص بندر بوشهر تعمیر، نگهداری و مرمت بنادین بندر مطرح است و این پروژه در برنامه کاملی در استان در حال اجرا است.

وزیرراه و شهرسازی با تأکید بر بازآفرینی شهر بوشهر گفت: با توجه به فرسایش ثروت‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در این شهر تلاش شد باشکده هنر و معماری در قلب بافت قدیم بوشهر ساخته شود.

قیمت زعفران ایران

کیلویی ۵میلیون تومان می‌ماند



برسدکن – خبرنگار اطلاعات: اجاره نمی دهیم قیمت زعفران از کیلوگرمی ۵ میلیون تومان پایین تر بیاید.

رئیس سازمان جهاد کشتا وزری استان خراسان رضوی با بیان این خبر افزود: بازار زعفران را کنترل و مدیریت خواهیم کرد.

مهندس مزروعی که در حاشیهٔ این تجلیل از کشاورزان نمونه بردسکن سخن می گفت، ادامه داد: اسماel صادرات محصول پسته استان نسبت به سال قبل ۷۰۰ درصد و زعفران ۳۰۰درصد رشد داشت و این توان را داریم که پس از پنج سال کاهش و از دست دادن بازار، مجدداً صادرات محصول خود را رونق بخشیم. وی با اشاره به این که ۱۳ تن از کشاورزان خراسانان رضوی اسماعل نمونه ملی شدند گفت: ما برای دومین سال پیاپی بیشترین کشاورزان نمونه ملی را داشتیم که اختلاف ما با استان دوم که ۷ نمونه ملی دارد، نشانگر دانش بالای تولید کنندگان ماست.

او یاد آورد: همچنین کسب رتبه نخست بین ۵۱ دستگاه استانی و نیز رتبه اول بین سازمان های جهاد کشاورزی حکایت از تلاش، جدیت و توانمندی بخش مدیریتی این سازمان است.

کشورشن شهرستان هم ۷۶ هزار نفری بردسکن اسماعل ۶ رتبه نخست تولید در استان را به خود اختصاص دادند و در مجموع بردسکن رتبه چهارم استان را کسب کرد.

تقدردانی از کشاورزان برتر بردسکن

آیین تجلیل از ۳۲ کشاورز نمونه استانی و کشوری بردسکن برگزارشد. حسین محمدی مدیر جهاد کشاورزی بردسکن در این مراسم که با حضور رئیس سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی، نماینده مردم بردسکن، کاشمر وخلیل آباد در مجلس شورای اسامی، فرماندار وجهعی از روسای ادارات وپهره داران بخش کشاورزی این شهرستان برگزار شد، گفت: از طریق ماده ۱۸۰ مبلغ ۲۶۶ میلیارد و ۲۶۶ تومان تسهیلات کشاورزی بزودی در اختیار کشاورزان بردسکن قرار خواهدگرفت که نسبت به سال قبل ۵۸ درصد رشد دارد.او با بیان این که اسمال در بحث مدیریت آبهای کشاورزی و خاموشی چاه های کشاورزی بهترین رویکرد را داشته‌ایم گفت: ۱۰۰ درصد نهاده های دامی منطقه جذب شده است و با توجه به خشکسالی های اخیر ۲۷۰۰ تن جو یارانه دار بین امداداران توزیع شد که ۱۵۰ درصد رشد نسبت به سال گذشته را نشان می‌دهد.

نیازمند بهای اطلاعات

اراک – خبرنگار اطلاعات: معاون

رئیس جمهوری و رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گفت: حسین به عنوان زادگاه امام راحل به قطب گردشگری انقلاب اسلامی تبدیل می شود.

زهرا احمدی‌پور در جریان بازدید از بیت تاریخی امام خمینی(ره) در خمین، افزود: این شهرستان بخش مهمی از تاریخ انقلاب اسلامی است و با تقدیم برگزینین فرهیخته معاصر امام خمینی (ره)، ظرفیت تبدیل شدن به قطب گردشگری انقلاب اسلامی را دارد.

وی اضافه‌کرد: با تبدیل خمین به قطب گردشگری انقلاب اسلامی، جذب گردشگر داخلی و خارجی و استان مرکزی به ویژه زادگاه امام راحل چند برابر می شود.

احمدی پور اظهارداشت: استان مرکزی به عنوان کانون نخه پروری و مهد مفاعر معاصر کشور مطرح است و از این ظرفیت انسانی و عظیم باید به صورت هدفمند در تقویت صنعت گردشگری بهره گرفت.

او گفت: نشانه بیت همه مفاعر استان مرکزی امام خمینی (ره) است و زادگاه امام راحل با وجود بیت تاریخی بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران ودهها قابلیت گردشگری تاریخی و فرهنگی

سرویس شهرستانها، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: در زمینه نفت هیچ محدودیتی برای تولید صادرات و قراردادهای نادریم، خوشبختانه صادرات نفت در ماه گذشته رکورد را در طول سال های بعد از انقلاب زد چرا که تولید به ۲ میلیون و ۹۵۰ هزار بشکه افزایش پیدا کرده است.

محمود واعظی در دیدار با نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه زنجان افزود: امروزه نگاه به توسعه ارتباطات و فناوری اطلاعات علاوه بر استفاده از تلفن های ثابت، همراه و اینترنت ایجاد شغل و رونق کسب و کار است که برای رسیدن به این هدف زیر ساخت های آن در استان زنجان را گسترش می دهیم.

وی به پروژهٔ تکلیو اشاره کرد و یادآورشد: این پروژه با همکاری وزارت ارتباطات وفنآوری اطلاعات وبخش خصوصی اجرا می شود که نتیجه آن ایجاد اشتغال برای فارغ التحصیلان دانشگاه هاست.وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: زیر ساخت های استان زنجان به لحاظ شبکه فیبر نوری و پهنای پاند گسترش یافته است که امکان فعالیت در زمینه الکترونیکی فراهم شده است.

واعظی تأکید کرد: باید امکانات اولیه و زیرساخت های لازم برای روستایان فراهم شود تا به لحاظ کمبود این امکانات اقدام به مهاجرت نکنند.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: توافق دیگر اجنامه باید با لوگیک و کشورهای غیر لوگیک این بود که با ایران رایزنی بسیار خوبی را داشتند که نتیجه آن افزایش ۱۵ درصدی قیمت نفت شد.

وی به قرارداد ۲۰۰ هوپایما می‌منقد شده اشاره و این اقدام را در ۳۷ سال گذشته بی سابقه بیان کرد و افزود: بازپرداخت این تعداد هوپایما با پول درآمد خود هوپایما ظرف ۱۸ ماه خواهد بود و این اعتباری است که ایران در عرصه بین المللی بدست آورده است.وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت:



دیگر، محور گردشگری استان مرکزی است و باید برنامه های توسعه ای گردشگری برای آن در سطح وسیع دیده شود. رئیس سازمان میراث فرهنگی،صنایع دستی و گردشگری

۷۰۰ باکت با ۲۴۰ باکت خارجی رولپا کارگذاری دارد و نتیجه برداشته شدن تحریم ها موجب شده تا تورم از ۴۰ درصد به زیر هشت درصد کاهش یابد.

دلاری شهدای هستای

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در دیدار با خانواده شهید هسته ای مجید شهیرایی در زنجان گفت: اقتدار علمی ایران در حوزه هسته ای دلاری شهدا و دانشمندان کشور است. در طول مذاکرات با کشورهای (۵۰)پشتوانه بزرگی برای ایجاد کنندگان بودواعظی افزود: آبروی کنونی نظام جمهوری اسلامی به این هدف زیر ساخت های آن در استان زنجان را گسترش در راه اسلام و انقلاب اسلامی شده است.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات تأکید کرد: عزت ایران مدیون خون های ریخته شده شهدا است و اگر کاری انجام می گرد یابد در راستای آرمان های شهدا دانشمندان اضافه کرد: فعالیت دانشمندان ایرانی در عرصه های علمی باعث افتخار و عزت ایران در شرایط کنونی است و در نقطه مقابل محدودیت های اعمال شده علمی توسط دشمن بودوزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در جلسه شورای گفتگوی دولت و بخش خصوصی استان زنجان گفت:کلید تحقق اقتصادمقاومتی مردمی کسب و کار اقتصاد است و در این زمینه باید به سمت دخیل کردن کارآفرینان و بخش خصوصی در اداره کشور پیش رفت و تمام افزود: دولت یازدهم تمام تلاش خود را به کار بسته تا به تعاطی نیازهای مردم باشد است تا پایان کار این دولت تمام کند.

وی یادآورشد: یکی از تصمیم های دولت این بود که بخش بزرگی از کارهای اجرایی و عمرانی را به بخش خصوصی واگذار کند. واعظی اظهار داشت:ما بخلاف دیگران که در زیان بر لزوم حمایت از بخش خصوصی و واگذاری شرکت های دولتی،مغایل فر دولتی را داشتند اما به آن عمل نکرده اند این موضوع را به عنوان عمل می رسانیم:وی گفت : همواره رهبر

خبر شهرستانها

زادگاه امام (ره)تبدیل به قطب گردشگری انقلاب اسلامی می شود



شود. وی افزود: سفرهای استانی با هدف ارزیابی و بررسی آثار تاریخی و ظرفیت های گردشگری و نگاه کارشناسی و برنامه ای به منظور تبدیل آن ها به عنوان کانون جذب گردشگر انجام می شود.

ایران در تولید، صادرات و قراردادهای نفتی محدودیتی ندارد

معمط انقلاب بر لزوم خصوصی سازی درست در کشور تأکید داشته اند.

واعظی ادامه داد: دولت باید فقط نقش سیاستگذار، هدایتی و نظارتی خود را ایفا کند و سایر مسئولیت ها را به بخش خصوصی بسپارد.

او گفت: همه باید خود را ملزم به همکاری با بخش خصوصی و حمایت از آن بدانند و برای تقویت آن تلاش کنند. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به تلاش دولت برای ایجاد ثبات در بازار اشاره کرد و گفت: همه هدف دولت از این ثبات، کسب و جلب اعتماد مردمی بود و این روزها می توان ایجاد تدریجی این اعتماد را مشاهده کرد.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در مراسم آغاز به کار دفتر استانی حزب اعتدال و توسعه گفت: همه احزاب در مجموع قویا به رشد و توسعه کشور می اندیشند و اختلاف در کلیات نگرانده اما این رویه‌های تدریجی ۱۰ جناح سیاسی اختلافی عمیق دارند.واعظی افزود: اگر بنا تمام احزاب کشور گرد هم جمع شوند به حتم تمامی به رشد، نظم و آینده کشور می اندیشند و در این زمینه فعالیت نظر نداشتندوی یادآورشد: هیچ صورتی که رویه‌های رادیکال هر ۲ جناح را کنار بگذاریم هیچ یک از احزاب در حمایت پاینده اختلاف ندارند.

واعظی بر لزوم فعالیت مستقیم مسئولان احزاب اشاره کرد و افزود: نمی‌توان فعالیت احزاب را معطوف به زمان انتخابات کرد چرا که مردم باید احزاب را بشناسند و متناسب با شناخت خود به افراد معرفی شده از سوی احزاب رای بدهند و آنان را انتخاب کنند. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در سفر به استان قزوین با اشاره به این که ایران جوو ۱۰ کشور دنیا در زمینه ارائه بسته های اینترنتی ارزان قیمت است، گفت: جمهوری اسلامی به ۱۷ شرکت توزیع کننده اینترنت از جمله مخابرات پرانه داده است.واعظی افزود: در ۳۵ سال گذشته با سرمایه گذاری ۱۵۸۰

شنبه۲ بهمن ۱۳۹۵ - ۲۲ ربيع الثاني ۱۴۲۸ - ۲۱ ذانيه ۱۴۰۷ - سال نودو یکم - شماره ۲۶۶۳۷

گردهمایی بزرگ خبرین در انجمن خير به دیابت اصفهان

اصفهان – خبرنگار اطلاعات: نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه اصفهان پیشنهاد تشکیل گروه‌های پزشکی و اعزام به روستاها برای غربالگری دیابت را به دانشگاه علوم پزشکی ارائه کرد. آیت الله طباطبائی نژاد در گردهمایی خبرین که در سرای عطار برگزار شد، گفت: استان اصفهان می‌تواند در ارائه این ایده و عملیاتی شدن آن در کشور پیشگام باشد.

او ادامه داد: روستائیان تا درد بر آنها غلبه نکند به پزشک مراجعه نمی‌کنند. و اگر این غربالگری دیابت انجام شود، موقی می‌شود میزان ابتلا به دیابت را کاهش دهد و این امر مصداق کار خیر است. وی با اشاره به اینکه پزشک‌انی که در این طرح حضور دارند علاوه بر اینکه ساعتی از کار سخت و مشکلات شهر دور می‌شوند می‌توانند علاوه بر سیاحت و رفتن به دل طبیعت آن هم همراه با خانواده بیماران را نیز درمان کنند. گفت: خود آقایان پزشک نیز به معالجه نیاز دارند چون ساعت‌ها کار مداوم بدون استراحت آنها را بیمار کرده است و این طرح می‌تواند موجب آرامش پزشکان نیز شود. دکتر عطاری رئیس هیات مدیره انجمن خیریه دیابت اصفهان نیز گفت: در شهر اصفهان نزدیک به ۳۰۰۰ هزار بیمار مستعد دیابت وجود دارد و این رقم در استان ۵۰۰ هزار نفر است. او با تأکید بر اینکه ۲۲ درصد بچه‌های زیر ۲ سال در کشور دیابت دارند ادامه داد: در اصفهان یک سوم افراد بالای ۱۰ سال مبتلا به دیابت هستند. به گفته وی انجمن دیابت اصفهان از سال ۱۳۷۸ تشکیل شده است و با شعار آموزش، کنترل و پیشگیری فعالیت می‌کند.عطاری با اشاره به اینکه معتقدیم در چهار گوشه شهر باید این انجمن مرکزی فعالیت داشته باشد یادآور شد: ساختمان کنونی انجمن دارای آزمایشگاهی است که نیازمند خرید تجهیزات برای آن هستیم و برآورد شده نیاز به ۱/۵ میلیارد تومان اعتبار انجمن است. او اضافه کرد: معتقدیم درمان بیمار دیابتیک باید در یک مرکز انجام شود و این مرکز دکتر به کلینیک چشم و قلب هست.

مجتهد اصغری رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز در این مراسم با بیان اینکه استرس عامل اصلی ابتلا به دیابت است افزود: تشخیص دیابت ارزان و راحت است اما بعد از ابتلا به دیابت درمان پرهزینه است و درمان نیز خیلی موقیت‌آمیز نخواهد بود. دکتر جعفری رئیس انجمن دیابت اصفهان نیز با تأکید بر اینکه از شروع ابتلا به دیابت تا تشخیص سالها طول می‌کشد و متأسفانه بیماران پس از بروز مشکلات ناشی از دیابت از بیماری خود آگاه می‌شوند ادامه داد: آموزش و پیشگیری مهم‌ترین رکن فعالیت انجمن است. با کمک خبرین انجام می‌شود. در این گردهمایی از حاضران تست قند خون انجام شد که ۱۰ درصد از حاضران مبتلا به دیابت بودند.

بابلسر، میان‌بازان جشنواره تجلیل از خبرنگاران بر تو منطقه ۲ کشور

بابلسر – خبرنگار اطلاعات: مدیر روابط عمومی دانشگاه مازندران در جلسه هماهنگی برگزاری دومین جشنواره معرفی و تجلیل از خبرنگاران برتر منطقه ۲ کشور گفت: دهه سوم فروردین ۹۶ دومین جشنواره معرفی و تجلیل از خبرنگاران برتر منطقه ۲ کشور به میزبانی دانشگاه مازندران در بابلسر برگزار می‌شود.

حسین یحیی زاده با بیان این که اولین دور برگزاری این جشنواره سال گذشته در گرگان برگزار شد افزود: این جشنواره اسمال با کیفیت بهتر در بابلسر برگزار خواهد شد.او گفت: خبرنگارانی‌ها و پارکبدهای اطلاع رسانی خبری و تحلیلی دارای مجوز فعالیت، مطبوعات و صدا و سیما با ارائه آثار در خصوص پوشش اخبار و رویدادهای دانشگاه مازندران(در سال ۹۵) می‌توانند در این جشنواره شرکت کنند.

یحیی زاده با اشاره به این که، آخرین زمان ارسال آثار و مدارک از رسانه‌ها تا ۳۰ بهمن ۹۵ است، اظهار داشت: در حاشیه برگزاری این جشنواره در دومین جشنواره معرفی و تقدیر از روابط عمومی‌های برتر دانشگاه‌ها و پارکبدهای منطقه(گیلان، بکستان و مازندران)، نمایشگاه ستاوردها، موقیت‌ها و فعالیت‌های روابط عمومی‌های منطقه، نشست تخصصی مشترک مدیران روابط عمومی دانشگاه‌ها و پارکبهای منطقه با اصحاب رسانه‌های گروهی و کارگاه آموزشی ویژه مدیران و کارشناسان دانشگاه‌ها و پارکبها و خبرنگاران منطقه برگزار خواهد شد.

دبیر برگزاری این جشنواره گفت: خبرنگاران و اصحاب رسانه می‌توانند برای دریافت اطلاعات و اخبار بیشتر در خصوص برگزاری جشنواره موارد نظر، با شماره تلفن: ۰۱۱-۳۵۳۳۳۳۰ تماس حاصل فرمایند.

او در ادامه سخنان خود اضافه کرد: یک مرکز علمی و فرهنگی مانند دانشگاه مازندران، در حوزه وظیفه می‌داند که در راستا برگزاری این جشنواره از خدمات ارزنده خبرنگاران و اصحاب رسانه تجلیل به عمل آورد.

وی، میهمان ویژه این جشنواره را دکتر صالحی امیری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی اعلام کرد.

شماره نمابر نیاز مندیها۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

آگهی تغییرات موسسه کانون جهادگران جهاد دانشگاهی

شماره ثبت ۳۳۰۴۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۹۸۴۰۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۲۶ تصمیحات ذیل اتخاذ شد:
متن تغییرات اساسنامه پس از اصلاحات انجام شده به شرح زیر است:
در ماده ۳: کلمه "اتنفاعی" به "غیراتنفاعی" تغییر یافت.
در ماده ۴: نشانی مرکز اصلی مؤسسه در شهر تهران از " نشانی نارمک، خیابان فرجام، خیابان شهید حیدر خانی، خیابان شهید مالکلو، شماره ۱۷۸" به "نشانی یک واحد مستقل در ساختمان سازمان تجاری‌سازی فناوری و اشتغال دانش‌آموختگان به نشانی تهران، میدان قاضی، خیابان جویبار، کوی میرهادی، شماره ۴" تغییر یافت.
در ماده ۱۱: ت- مدیر اجرایی(مدیر عامل) به ارکان موسسه اضافه می گردد.
در ماده ۱۳: "راعیات تبصره ۲ ماده ۱۶" به "راعیات تبصره ۱ ماده ۱۷" تغییر یافت.
ضمناً در انتهای همین ماده عبارت "اکثریت اعضا" بـ"سه "اکثریت اعضا حاضر در جلسه" تغییر یافت.
در ماده ۱۴: عبارت "تصمیم شورای مرکزی با پیشنهاد هیأت مدیره و تصویب شورای مرکزی" به "پیشنهاد حداقل یک سوم اعضای شورای مرکزی با پیشنهاد هیأت مدیره و با تصویب شورای مرکزی" تغییر یافت.
در بند ۱ ماده ۱۵ (وظایف و اختیارات مجمع عمومی عادی): عبارت: " نظارت بر انتخابات اعضای شورای مرکزی و بازرسان" به "انتخاب اعضای شورای مرکزی و بازرسان" تغییر یافت.
در بند۶ ماده ۱۵ (وظایف و اختیارات مجمع عمومی عادی): عبارت: "تصویب ترازنامه و بودجه مؤسسه" به "تصویب صورت‌های مالی و بودجه مؤسسه" تغییر یافت.
بند هشتم ماده ۱۵ حذف گردید و بر این اساس شماره پندهای بعدی این ماده اصلاح شد.
در بند۲ ماده ۱۶ (اختیارات مجمع عمومی فوق العاده): عبارت " عزل اعضای شورای مرکزی" به " تغییر میزان سرمایه مؤسسه" تغییر یافت.
در تبصره ماده ۱۶: عبارت " استثنای شرایط ارکان مؤسسه و عضویت در آنها" به " استثنای شرایط عضویت در شـورای مرکزی (موضوع تبصره یک ماده) " تغییر یافت.
در تبصره ۴ ماده ۱۷: مجازات "در این مرحله با حضور یک سوم اکثریت اعضای جلسه رسمیت خواهد یافت. در صورت عدم رسمیت جلسه، برای بازسوم شورای مرکزی مراحل دعوت را تکرار می‌نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " بررسی و تصویب کلیه آیین‌نامه‌های اجرایی" به " بررسی و تصویب آیین‌نامه‌های اجرایی" تغییر یافت.
در بند ۶ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل کانون) و نواب رئیس" تغییر یافت.
در بند ۵ ماده ۲۱ (وظایف و اختیارات شـورای مرکزی): عبارت " رسیدگی به ترازنامه مالی" به " رسیدگی به صورت‌های مالی (درخواست اذیت و تضییع حقوقی یا به عنوان بازرس اصلی و یک شخص حقیقی یا حقوقی را به عنوان بازرس مالی نماید در این حالت با هر تعداد عضو حاضر، جلسه رسمیت خواهد داشت. " به انتهای این تبصره اضافه گردید.
در ماده ۲۰: عبارت "رئیس و نواب رئیس" به "رئیس (دبیرکل ک

رسول اکرم (ص):
از نفرین مظلوم بترسید اگر چه
کافر باشد، زیرا در برابر نفرین
مظلوم پرده و مانعی نیست.

نهج الفصاحه

خانواده

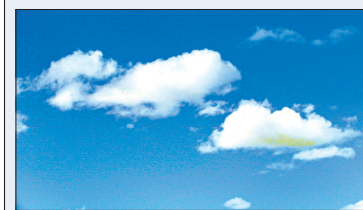
شنبه ۲ بهمن ۱۳۹۵
سال نود و یکم - شماره ۲۶۶۳۷
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

چگونه اضطراب بر تمرکز اثر می گذارد؟



عدم تمرکز و پایین آمدن میزان دقت در افرادی که دچار اضطراب و نگرانی شدید هستند یک مساله جدی است.
با وجود نگرانی شدید تمرکز بر کارها غیرممکن و بسیار دشوار است.
اگرچه مشکل عدم تمرکز برای کسی که دچار اضطراب است اولین مساله نیست و نسبت به عوارض دیگر آن اولویت ندارد اما مشکل عدم تمرکز در کیفیت زندگی تاثیر گذار است.
تصور کنید که چگونه ممکن است با وجود عدم تمرکز امکان انجام ساده ترین کارهای روزمره خود را نداشته باشید. چگونه می توانید با وجود اضطراب شدید مشکل عدم تمرکز را حل کنید و فعالیت های روزمره را انجام بدهید؟
در صفحه ۶ بخوانید

۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



خدایا

حمد باد تو را بر آن حسن تقدیر که نصبی من ساخته ای و آن بلاها که از من بگردانیده ای. چنان مباد که این تندرستی که اکنون مرا ارزانی داشته ای، همه بهره من از رحمت تو باشد، تا آنچه دوست می داشته ام سبب شور بختی من شود و دیگری، از آنچه من ناخوش می داشته ام به سعادت رسد. خداوند! اگر این تندرستی که مرا نصیب کرده ای و من شب و روزم را در آن به سر می آورم نشانه بلایی باشد بر دوام یا وبالی پایداری، پس آنچه را که واپس داشته ای پیش افکن و آنچه را که پیش افکنده ای واپس دار. زیرا چیزی که به فنا انجامد بس ناچیز است هر چند فراوان بود، و چیزی که به بقا انجامد بسیاری است هر چند اندک نماید. و بر محمد و خاندانش درود بفرست.

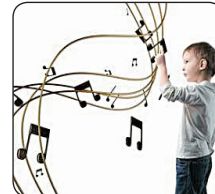
خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۱۰۰۰ قاب هنر

کودک و معجزه گل بازی



صفحه ۷



کنترل احساسات با موسیقی
صفحه ۷



پیشنهاد سرآشپز: خورش نخود سبز
صفحه ۴



تنظیم خانواده برای مبتلایان به فشارخون
صفحه ۵



داروخانه گیاهی در آشپزخانه شما
صفحه ۴

۱۰۰۰ پیک تکه

تعبیر خواب

مردی در خواب می دید داشت در جنگل قدم می زد که ناگهان صدای وحشتناکی که دائم داشت بیشتر می شد به گوشش رسید.
به پشت سرش که نگاه کرد دید شیر گرسنه ای با سرعت باورنکردنی دارد به سمتش می آید و بلافاصله مرد پا به فرار گذاشت و شیر که از گرسنگی تورفتگی شکمش کاملاً به چشم می زد داشت به او نزدیک و نزدیک تر می شد که ناگهان مرد چاهی را در مقابل خود دید که طنابی از بالا به داخل چاه آویزان بود.
سریع خود را به داخل چاه انداخت و از طناب آویزان شد. تا مقداری صدای نعره های شیر کمتر شد و مرد نفسی تازه کرد متوجه شد که درون چاه ماری عریض و طولیل با سبزی بزرگ برای بلعیدن وی لحظه شماری می کند.
مرد داشت به راهی برای نجات از دست شیر و اژدها فکر می کرد که متوجه شد دو موش سفید و سیاه دارند از پایین چاه از طناب بالا می آیند و همدان دارند طناب را می خورند و می بلعند.
مرد که خیلی ترسیده بود با شتاب فراوان داشت طناب را تکان

می داد تا موش ها سقوط کنند اما فایده ای نداشت و از شدت تکان دادن طناب داشت با دیواره چاه برخورد می کرد که ناگهان دید بدنش با چیز نرمی برخورد کرد.
خوب که نگاه کرد دید کندوی عسلی در دیواره چاه قرار دارد و دستش که آغشته به عسل بود را لیسید و از شیرینی عسل لذت برد و شروع کرد به خوردن عسل و شیر و اژدها و موش ها را فراموش کرد که ناگهان از خواب پرید.
خواب ناراحت کننده ای بود و تصمیم گرفت تعبیر آن را بیابد و نزد عالمی رفت که تعبیر خواب می کرد و آن عالم به او گفت تفسیر خوابت خیلی ساده است: شیری که دنبالت می کرد ملک الموت (عزرائیل) بود.
چاهی که در آن اژدها بود همان قبرت است. طنابی که به آن آویزان بودی همان عمرت است و موش سفید و سیاهی که طناب را می خوردند همان شب و روز هستند که عمر تو را می گیرند...
مرد گفت: ای شیخ پس جریان عسل چیست؟ گفت: عسل همان دنیاست که از لذت و شیرینی آن مرگ و حساب و کتاب را فراموش کرده ای.



بافت فرش دور و ابریشم روستای «دویدوخ» بجنورد/ عکس ها: ایرنا

در بیان دیگری، درباره سیره آن حضرت نسبت به خانواده آمده است: هنگامی که پیامبر با خانواده اش بود، شوخ‌ترین افراد به شمار می‌آمد. (همان، ج ۷۱، ص ۲۱۸)

و بر خورد با کودکان

دومین نمونه از سیره تربیتی پیامبر اعظم (ص) شیوه تربیتی آن حضرت در برخورد و رفتار با کودکان است. امروزه روان‌شناسان برخورد با کودکان را دارای ظرافت‌ها و پیچیدگی‌های خاصی می‌دانند. به و با بررسی روان آنان تلاش می‌کنند الگوهایی برای تعامل هر چه بهتر خانواده‌ها ارائه کنند. بدون شک، سیره پیامبر اعظم (ص) در تعامل با کودکان می‌تواند الگوی مناسبی در این زمینه باشد. در ذیل، این سیره به اختصار گزارش شده است:

۱- احترام به کودکان: انسان به صورت طبیعی، در برابر هر نوع تحقیری مقاومت می‌کند و از خود واکنش نشان می‌دهد. این مسئله برای کودکان از اهمیت بیشتری برخوردار است. چه بسا کودکان بسیاری که والدینشان همه نیازهای مادی آنان را برآورده می‌کنند، ولی چون به آنان احترام نمی‌گذارند و همیشه آنان را تحقیر می‌کنند، با والدین خود ارتباط صمیمانه برقرار نمی‌نمایند و این باعث بروز مشکلاتی در مسیر تربیت آنان خواهد شد. در روایتی نقل شده است که پیامبر خدا از کنار کودکان که عبور می‌کردند به آنان سلام می‌کردند.

(صحیح بخاری، ج ۵، ص ۲۳۰۶) شاید بسیاری از افراد گمان کنند که چون کودکان کوچک ترند باید همیشه آنان به بزرگترها سلام کنند، در حالی که آموزش آداب اجتماعی آنان بر عهده بزرگ تر هاست.

۲- بازی با کودکان: توجه به کودکان و خواسته‌های آنان برای پیامبر از اهمیت زیادی برخوردار بود، به گونه‌ای که اصحاب او بارها پیامبر را در کوچه و بازار مشاهده کردند که با گروهی از کودکان، به ویژه یتیمان، بازی می‌کرد.

در روایتی آمده است: پیامبر زبان مبارک خود را برای نوه گرمی اش حسن بیرون می‌آورد و آن کودک با شادمانی به سوی او می‌رفت. (همان، ص ۴۹۱) و رفتارهای دیگر که مجالی برای این مقاله نیست.

این بود نگاه اجمالی به اخلاق حسنه پیامبر (ص)؛ زن و شوهر نسبت به همدیگر و فرزندان خویش با به کارگیری این صفات، روش درست زندگی کردن را به فرزندان بیاموزند چون برخورد والدین باهم بهتر از امر و نهی برای تربیت آنان راه گشا است. امید است تا با روش‌های انسان‌ساز ایشان راه تکامل را طی نماییم.

الگو برداری از رفتار پیامبر (ص) در خانواده



د. تأمین نیازهای خانواده

یکی از عوامل گسست در نظام خانواده و تلاشی شدن چارچوب‌های آن، بی توجهی برخی از مردان در تأمین نیازهای اعضای خانواده است. پیامبر اکرم (ص) با توجه به این نکته و برای تشویق افراد در استحکام نظام خانواده، فرمودند: بهترین شما کسی است که نسبت به خانواده اش بهتر باشد و من بهترین شما نسبت به خانواده ام هستم.

(جواهر الکلام، ج ۳، ص ۱۴۸) البته این تلاش برای خانواده و تأمین نیازهای آنان، تنها در زمینه فراهم آوردن نیازهای مادی آنان نیست، بلکه هرگونه تلاش برای فراهم آوردن نیازهای مادی، معنوی و دینی آنها را شامل می‌شود، وگرنه اگر پدری تنها برای تأمین نیازهای مادی و دنیای خانواده اش تلاش کند و از هرگونه فعالیتی درباره رشد دینی و معنوی آنان غافل باشد، نه تنها کاری پسندیده انجام نداده است، بلکه در برابر آنان باید پاسخگو نیز باشد.

از نکات مهمی که در تعامل با خانواده به آن توجه شده این است که نباید سرپرست خانواده منتظر بماند که اهل خانه خواسته‌های خود را ابراز کنند تا پس از آن برایشان فراهم نماید، بلکه باید همیشه درباره نیازهای آنان پرسش نماید به هر

● مرضیه رجب طهرانی

پیامبر اکرم (ص) برای تمام و کامل کردن مکارم اخلاقی مبعوث شده اند، در نگاه ایشان هر کاری که به رشد و توسعه اخلاق در جامعه کمک نماید، دارای اهمیت خاصی است. در اینجا به بیان ویژگی‌های اخلاقی پیامبر اعظم (ص) در خانواده می‌پردازیم.

الف. تشکیل خانواده

تأکید پیامبر اعظم (ص) بر مسئله «ازدواج» و تشکیل خانواده از همین منظر قابل توجیه است. در روایتی، ایشان با اشاره به اینکه ترک نکاح باعث فساد در زمین می‌شود، فرمود: هر گاه کسی که اخلاق و دینش را می‌پسندید به خواستگاری آمد، به او همسر بدهید.

اگر چنین نکنید، در زمین فتنه و فساد بزرگی واقع خواهد شد. (بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۱۰)

ب. اهتمام به کارهای خانه

در سیره نبوی، توجه ویژه‌ای به نظام خانواده معطوف شده است. این توجه در قالب رعایت حقوق افراد خانواده، تقدیر از زحمات آنان، مشاوره با اهل خانه درباره امور زندگی و توجه جدی به دیدگاه‌های آنان و مشارکت در کارهای خانه، تجلی پیدا کرده است.

در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده است: پیامبر اعظم (ص) گوسفندان و دام‌های خانگی را خود می‌دوشیدند. (همان، ج ۱۶، ص ۲۷۳) در روایت دیگری از هشام بن عروه به نقل از پدرش روایت شده است: از عایشه سؤال شد: پیامبر هنگامی که از کارهای روزمره رها می‌شدند، چه می‌کردند.

عایشه در پاسخ گفت: پیامبر لباسش را می‌دوخت و کفش‌هایش را وصله می‌زد و هر کاری که هر مردی در خانه می‌کند، انجام می‌داد. (اخلاق النبی و آداب، ج ۱، ص ۱۰۰)

ج. رعایت عدالت

از مهم‌ترین نکات در برخورد با خانواده، رعایت عدالت در میان همه اهل خانه است. این نکته‌ای است که پیامبر به دقت به آن توجه می‌نمود، از موارد مهم رعایت عدالت در خانواده، رعایت تساوی و عدالت در میان همسران است، آن هم در دوران جهالت که عرب جاهلی زن را دارای روح انسانی و برخوردار از حقوق بشر نمی‌دانست.

در روایتی به نقل از عبدالرحمن از عایشه آمده است: هنگامی که پیامبر می‌خواستند به مسافرت بروند، در میان همسران خود قرعه‌کشی کرده، هر کدام که قرعه به نامش درمی‌آمد، در سفر همراه آن حضرت می‌رفت. (معجم ابی یعلی، ج ۱، ص ۹۳)

تئاتر

مارکس و کوکاکولا

تماشاخانه پالیز این روزها میزبان نمایش مارکس و کوکاکولا است که تا ۲۵ بهمن ماه هر روز ساعت ۱۷:۳۰ روی صحنه می‌رود و اجرایی ۱۰۰ دقیقه‌ای دارد. نمایش توسط کیانوش اخباری و بر اساس نمایشنامه‌ای از نیل اسکو ساخته شده و بهرام تشکر و نسرين درخشان در آن بازی می‌کنند.

تئاتر روایتگر زندگی آیدا الیزابت هوفمن و مورتن مولا است که در بحبوحه شورش‌های مه ۶۸ پاریس با یکدیگر آشنا می‌شوند و ازدواج می‌کنند. آرام‌آرام در طول زمان رؤیاهایشان را فراموش کرده و به زندگی روزمره عادت می‌کنند.

مورتن مهندس معمار می‌شود و آیدا نیز که به نهضت زنان می‌پیوندد سر آخر به زنی ثروتمند بدل می‌شود که از سر ملال، تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرد. روابط آن‌ها در طول زمان به شکل برشی از زندگی روایت می‌شود و لحظه‌های جدال، وداع، جدایی و وصال در مناسباتشان به تصویر کشیده می‌شود.

سینما

گیتا

این روزها اگر سری به سینماهای کشور بزنید می‌توانید تماشاگر فیلم گیتا باشید که به کارگردانی مسعود مددی و بر اساس فیلمنامه‌ای مشترک از خود او و میترا تیموریان ساخته شده است.

فیلم موضوعی اجتماعی دارد و زندگی گیتا مادر متین را روایت می‌کند که با وجود دلبستگی زیاد به فرزندش، پس از حادثه‌ای که برای متین پیش می‌آید، تلاش می‌کند تا با این موضوع کنار بیاید، اما با گذر زمان متوجه واقعیت‌های جدیدی می‌شود.

فارغ از همه تدابیر و دلخوشی‌های ساده آن‌ها، سرنوشت تغییرات پیچیده و غیرمنتظره‌ای برای این زوج رقم می‌زند. تهیه‌کننده فیلم گیتا مجید شیخ انصاری است و در آن بازیگرانی مثل مریلا زارعی، حمیدرضا آذرنگ، بهناز جعفری، سارا بهرامی، نادر فلاح و رامین افشاری نقش آفرینی می‌کنند.



پیشنهاد هفته

دی ماه هم به پایان رسید و حالا سال ۹۵ در سراسیمه‌اش افتاده. اگر فکر می‌کنید هنوز به قدر کافی از این سال لذت نبرده‌اید و به اندازه کافی خاطره نساخته‌اید، دست به کار شوید و با تفریحات ساده و لذتبخش فرصت بودن در کنار دوستان و خانواده را فراهم کنید. مطمئن باشید هیچ چیز در این دنیا به اندازه کنار هم بودن لذتبخش نیست! ما هم برای سرگرمی‌های جمعی شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

زندگی همه مان را به هم زده ای.» هود با لحن آرام و قاطع گفت: «آرامش تحقیر کننده عین ظلم است.»

عبداللهیا گفت: «شنیدید؟! گفتم این ها با کلمات عجیب و غریب اخاذی می کنند امروز صبح اون پسر بی سرو پا می خواست به زور ازم پول بگیرد اینهم از معلم فریبکاش!» صوآف کمی به جلو خم شد و گفت: «این خشکسالی چند ساله هم از قدم

کار می کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تاجهار شنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده ای شنبه ها به کلاس می روند در بابل و عده ای در تهران چهارشنبه ها. عده ای خانه دارند و عده ای دانشجو و بعضی ها هر روز هفته سخت

ما نجات می یابیم

• نوشته: هانیه ضرابی
قسمت دوم

هود گفت: «دعوت به کاخ بیلاقی به جای خانه شهری باید منظور خاصی داشته باشد.» هضم گفت: «دقیقا، می خواهیم از نزدیک ببینی که به خاطر خشکسالی چند ساله مجبور شده ایم خدمتکارهایمان را بیرون کنیم و حتی چیزی برای خوردن حتی پذیرایی از تو نداریم.»

هود نگاهی به پنج مردی که روبرویش نشسته بودند انداخت و گفت: «ظاهر تنومند شما ثروتمندان مطلب دیگری را بیان می کند.» صوآف با تندی گفت: «من از اوّل مخالف بودم که با آدم بی سر و...»

هضم نگاه معناداری به صوآف کرد، صوآف حرفش را نیمه قورت داد و به سختی تکیه داد و دستانش را روی سینه اش در هم فرو کرد، پوست سرخ رنگ سرش از لابلای موهای سفیدش قابل تشخیص بود. هضم رو به هود کرد و گفت: «ما در واقع می خواهیم با تو معامله ای بکنیم.» چهار مرد اشرافی نگاه های پرسشگرشان را با هم مبادله کردند.

هضم همان طور که به چشم های هود نگاه می کرد آرام و شمرده گفت: «تو مرد خوش صحبتی هستی، تو کالاهای ما را برای طرفهای معامله مان تبلیغ می کنی در عوض یک سوّم سود هر معامله نصیب می شود.»

هضم همان طور که به چشمان هود نگاه می کرد دست به سینه تکیه داد. عبداللها فوری گفت: «این دیوانگی است، معامله ای پر ضررتر از این تا حالا نشنیده بودم.»

صوآف بی معطلی گفت: «از خرید میوه های گندیده باغ ریاح که پر ضررتر نیست!» عبداللها مانند ببر زخمی به طرف صوآف خیز برداشت به طوریکه ردای نخش اش از دوشش افتاد: «تو دهانت را ببند! پیشنهاد احمقانه تو بود که آن میوه های خال زده را یک سوّم قیمت بخریم و لابلای میوه های درشت به فتنین بفروشیم.»



نحس توست.» هود گفت: «این خشکسالی نشانه پروردگار مهربان است تا شما و مردم غافل دیگر بیدار شوید و رو به سوی او کنید.»

صوآف ابرویش را بسلا انداخت و با لحن تمسخرآمیزی گفت: «ما خدایان خودمان را داریم و هیچ احتیاجی هم به خدای دروغین تو نداریم.» سپس از زیر شال کمرش مجسمه سنگی کوچکی بیرون آورد و آنرا به طرف هود گرفت و گفت: «ببین این حموداست که همیشه با من است ولی خدای تو معلوم نیست کجاست.» هود گفت: «خدای آفریننده یگانه همه جا هست هر وقت با او حرف بزنی و از او درخواستی داشته باشی می شنود.»

مکین گفت: «خدایت هر چه و هر جا هست مثل خودت نادان است، تا قبل از آنکه خدایان ما به عقلت آسیب برسانند از خشکسالی خبری نبود، هر سال پربارانتر و محصولات ما بیشتر از تمام شهرهای دیگر بود، سرزمین احقاف سرآمد تمام شهرهای دیگر بود...» و... و هست.» نگاه های چهار مرد به دهان هضم دوخته شد.

«آرام تر برادر.» تمیم که مچ دست هایش را می مالید مانند شیر غرید: «من برادر تو نیستم.» عبداللها پوست سرش را که موهای سفید کم پشتش آنرا پوشانده بود خاراند و گفت: «این جماعت با این کلمات اخاذی می کنند جزای اینها مرگ است.» هود همانطور که ایستاده بود نگاهش را به صورت عبداللها سُراند و گفت: «وقتی حقّ مردم را نمی دهید، خودشان اقدام کرده اند.» ناگهان مکین برافروخته فریاد زد: «حقّ مردم؟! کدام حق؟! اصلا مردم چه حقی دارند وقتی امور زندگیشان به دست ماست، ماییم که برایشان تصمیم می گیریم...»

هضم وسط حرفش را ادامه داد: «همه مردم در آرامش زندگی می کردند، محصولاتشان را می خریدیم و به شهرهای همسایه می فروختیم هر چه احتیاج داشتند تمیم برایشان معامله می کرد...» تمیم همان طور که در دو قدمی هود ایستاده بود خیره به چشمان هود با لحنی که کینه و خشم از آن می بارید گفت: «در حقیقت ظالم تو هستی که با خدایت، با حرف های احمقانه ات آرامش و نظم

سنگین تر از صخره های درشت می نمود به آن دو پرتاب کرد: «تمامش کنی ما برای کار مهمی اینجا جمع شده ایم!»

عبداللها دست روی پهلوش گذاشت و با چشمانش صوآف را تهدید کرد. صوآف بدون آنکه حتی نیم نگاهی به عبداللها بیندازد پوزخندی زد و صورت پهنش را به سمت هود چرخاند. هود ایستاد و گفت: «من سخنگوی ستمگران نمی شوم.»

تمیم که جوان ترین فرد بود ناگهان از جا جهید و قبل از آنکه مکین بتواند مانعش شود به طرف هود حمله ور شد و یقه لباس هود را محکم پیچاند و فریاد زد: «تو دیوانه ژنده پوش چطور جرأت می کنی با ما بزرگ زاده ها این طوری حرف بزنی؟!»

هضم با صدای رسایی گفت: «تمیم! رهایش کن.» صوآف با خوشحالی گفت: «حقش است مردک بی سر و پا!» عبداللها در حالی که کیسه سکه های را در دست می فشرد گفت: «همین جا دارش بزنی و کار را تمام کنی.» هضم همانطور که نشسته بود به هود نگاه می کرد. قبل از آنکه مکین تمیم را از هود جدا کند، هود آرام و با قدرت

گشت و گذار

بافت قدیم بوشهر



بسیاری از کسانی که به دیدن بوشهر می روند، بعد از دیدار دریا و اسکله های ماهی گیری آن به سراغ کوچه پس کوچه های شهر می روند: بوشهر پر است از

کوچه کاه گلی با معماری نفیسگیر خاص خودش. بافت تاریخی بوشهر زمانی پایتخت تجارت دریایی ایران بوده است. در آن زمان، هم هلندی ها و هم انگلیسی ها در آن کنسولگری داشته اند. معماری این بخش از شهر از معماری اسپانیا و ایتالیا الهام گرفته و خانه ها، راهروها، پنج دری ها و بالاخانه ها با سقف های بلند، درها و پنجره های هلالی با هلال های رنگی قرمز، سبز و آبی - که در اثر تابش نور خورشید مانع ورود حرارت می شده است شکل گرفته اند. درهای چوبی از ساج و ابُنوس، دیوارها و ستون های محکم و استوار از گچ، ساروج و آهک - که موجب خروج حرارت و رطوبت از داخل خانه به بیرون می شده است - و آب انبارهای زیرزمینی ساخته شده از سنگ، ساروج و آهک هستند و قدمتی ۲۰۰ ساله دارند.

دعوت

موزه ریاست جمهوری رفسنجان



موزه ریاست جمهوری رفسنجان برای جمع آوری هدیه های رسمی و غیررسمی که در دوره ریاست جمهوری مرحوم

آیت الله هاشمی رفسنجانی به دولت تقدیم شده ساخته شده و در آن هدایای مردمی، سازمان ها و مسئولان کشورهای مختلف نگهداری می شود. ساختمان این موزه معماری جالبی دارد و از ترکیب یک کره عظیم بتنی تو خالی در داخل یک مکعب تشکیل شده. این کره در داخل کار نورگیر اصلی را انجام می دهد و در بخش فوقانی جلوه ای از گنبد را تداعی می کند. موزه دارای هشت غرفه است که غرفه های دوران کهن با ۴۰ شیء نفیس و گران بها، ۷۰ شیء دوران ریاست مجلس و ریاست جمهوری هاشمی رفسنجانی، دوران معاصر با ۱۱۷ شیء، ۱۱۲ شیء غرفه دوران سازندگی و ۵۱ شیء غرفه رفسنجان هستند.

کتاب

خلق شدگان یک روز



خلق شدگان یک روز و داستان های روان درمانی دیگر

کتاب کرده است. دکتر اروین د. یالوم، استاد روان پزشکی دانشگاه استنفورد آمریکا و نویسنده ای زبردست در زمینه روان پزشکی است. او در کتاب خلق شدگان یک روز، با نقل قول از فیلسوفی به نام مارکوس اورلیوس، «یک روز» را به عنوان نماد فناپذیری انسان و محلود و موقتی بودن زندگی او برمی گزیند. او با شیوایی خاص کلامش و با طرح ساده و به دور از تکلف مکالمات بین درمانگر و بیمار، داستان را طوری پیش می برد که گویی خود خواننده در آن حضور دارد؛ پس از اتمام این تجربه، خواننده آن دگرگونی شگرف و گشوده شدن پنجره زیبایی از امید به سوی شخصیت های داستان را با تمامی وجود خود حس می کند.

۵۵۵ دنیای شیرین

چیز کیک ژاپنی

این چیز کیک بسیار ساده است و به سرعت با کمترین مواد اولیه آماده می‌شود.

● مواد لازم:

تخم مرغ	سه عدد
شکلات تلخ	سه بسته
پنیر خامه‌ای	یک بسته



● طرز تهیه:

فر را بر روی ۱۷۰ درجه سانتیگراد بگذارید تا گرم شود. در این فاصله زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را از هم جدا و سفیده تخم مرغ را با همزن برقی مخلوط کنید تا کاملاً سفت و محکم شود. شکلات تلخ را در یک کاسه روی یک ظرف بزرگ حاوی آب داغ قرار داده و هم بزنید تا کاملاً حالت مایع پیدا کند. سپس پنیر خامه‌ای را به مخلوط شکلات‌ها اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً یکدست شوند. در پایان زرده تخم مرغ را به ترکیب اضافه کنید و هم بزنید و دوباره مقداری پنیر خامه‌ای به مخلوط اضافه کنید تا سفت و تبدیل به یک خمیر قوام دار شود. به کاغذ مخصوص آشپزی مقدار روغن بپاشید یا با کره آن را چرب کنید و مخلوط را در یک قالب گرد بریزید. برای مغز پخت شدن این کیک مقداری آب در یک سینی بریزید و ظرف قالب کیک را وسط آن قرار دهید. اکنون می‌توانید قالب را درون فر قرار دهید. این کیک حدود ۱۵ دقیقه پخت نیاز دارد. پس از آن کیک را از قالب خارج کرده و با مواد دلخواهتان تزیین کنید.

۵۵۵ آشپزی و زیبایی

سوپ گوجه فرنگی

سوپ گوجه فرنگی یک غذای ساده، سالم و کم کالری است که می‌توانید به عنوان یک شام سبک و مغذی در برنامه غذایی‌تان جای دهید.



● مواد لازم:

گوجه فرنگی	۴ عدد
کره	۱ قاشق غذاخوری
پیاز رنده شده	۱ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به میزان لازم
ریحان تازه	۱ قاشق چایخوری
جعفری تازه	۱ قاشق چایخوری

● طرز تهیه:

آب را در قابلمه بجوشانید و گوجه‌ها را برای ۲ الی ۳ دقیقه در آب جوش بیندازید. سپس آنها را بیرون آورده و اجازه دهید خنک شوند و بعد به راحتی پوست آنها را جدا سازید. گوجه‌ها را در میکسر ریخته و پوره کنید. کره را روی حرارت ملایم ذوب کرده و پیاز رنده شده را در آن تفت دهید. بعد آرد را اضافه کرده و دو دقیقه تفت دهید. سپس رب گوجه، گوجه پوره شده، آب گوشت و نمک و فلفل را اضافه کنید و اجازه دهید به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید و بگذارید سوپ جا بیفتد. در هنگام سرو روی آن ریحان و جعفری تازه و خرد شده بریزید و سرو کنید.

عکس: بهمن آیدین



گوشت‌ها اضافه کرده و نخودسبز را در قابلمه بریزید. شوید را شسته و بعد از گرفته شدن آب آن، خرد کنید و جداگانه در روغن کمی تفت دهید. سپس به خورش اضافه کنید و اجازه دهید بپزد و خورش جا بیفتد. بعد زعفران دم

جوشانده میل کنید.

سیر

سیر سلول‌های سرطانی را نابود کرده و سوخت و ساز سلول‌های غدد سرطانی را برهم می‌ریزد. بنابر مطالعات انجام گرفته استفاده هفتگی از یک یاد بوته (گل) سیر در بهره‌گیری از خواص ضدسرطانی آن موثر است. برای استفاده بهینه از سیر باید آن را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از استفاده خرد کرد تا مواد شیمیایی گیاهی محافظ آن فعال شوند. دانه تازه سیر و یا قرص سیر به عنوان دارو مصرف می‌گردد. سیر برای درمان بیماری‌های مختلف مربوط به قلب و خون استفاده می‌گردد، این بیماری‌ها شامل فشار خون بالا، کلسترول خون بالا، بیماری قلبی کرونر، حمله قلبی و سخت شدن شریان‌ها (تصلب شریان) استفاده می‌شود.

فلفل قرمز

فلفل قرمز دارای خواص ضدالتهابی بوده و اثرات آنتی اکسیدانی آن احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. اگرچه میزان مصرف آن بطور دقیق مشخص نیست اما مصرف آن به میزان متوسط توصیه می‌شود. برای مصرف میوه فلفل قرمز کافی است یک و نیم قاشق چایخوری میوه فلفل قرمز را با نصف قاشق چایخوری پودر آویشن و نصف قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز مخلوط کرده و همراه با ذرت بوداده مصرف کرد.

زنجبیل

زنجبیل در کاهش حالت تهوع هنگام حرکت و استفراغ موثر است. علاوه بر این درد و تورم را در بیماری آرتریت تخفیف می‌دهد. میزان توصیه شده برای مصرف آن بین ۵۰۰ تا ۲ هزار میلی گرم پودر زنجبیل است. (یک چهارم ریشه زنجبیل تازه حاوی هزار میلی گرم است). این درحالی است که مصرف بیش از ۶ هزار میلی گرم از آن باعث بروز مشکل معده خواهد شد. زنجبیل همچنین مانع از لخته شدن خون خواهد شد. برای جلوگیری از بروز حالت تهوع هنگام حرکت استفاده از یک یا دو تکه زنجبیل شیرین شده یا مربای زنجبیل توصیه می‌شود.

داروخانه گیاهی در آشپزخانه شما



التهاب در بدن بخصوص مفاصل رنج می‌برد نیز بهتر است زردچوبه بیشتری مصرف کنید. زردچوبه مانع از رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. مصرف بین ۵۰۰ تا ۸۰۰ میلی گرم از این ادویه در روز توصیه می‌شود. «کورومین» موجود در زردچوبه برای افراد دیابتی بسیار مفید است. همچنین مصرف زردچوبه به عنوان چاشنی در غذاها می‌تواند سطح کلسترول را پایین بیاورد.

رزماری

رزماری تغییرات ژنتیکی عامل بروز سرطان را متوقف کرده و در جلوگیری از صدمه رسیدن به رگ‌ها کمک می‌کند و از این رو احتمال ابتلا به حملات قلبی را کم می‌کند. رزماری به دفع صفرا کمک می‌کند و برای مقابله با گرفتگی عضلات دستگاه گوارش، نفخ و یبوست موثر عمل می‌کند.

متخصصان مصرف رزماری را برای تسکین اعصاب، رفع بی‌خوابی و استرس نیز توصیه می‌کنند. خواص رزماری در برگ‌ها و سرگل‌های آن تجمع دارد. راحت‌ترین روش‌های استفاده از رزماری استفاده از جوشانده و یا عصاره روغنی آن است. می‌توانید به راحتی برگ‌های این گیاه معطر را دم کنید. برای این کار یک قاشق چای‌خوری رزماری را با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. روزانه می‌توانید ۲ تا ۳ فنجان از این

۵۵۵ پیشگیری از سرطان

خورش نخود سبز

خورش نخود سبز یک غذای متفاوت و خوش طعم است که در گوشه و کنار کشور پخته می‌شود. اما اصالت این غذا آذری است و در ترکیه هم طبخ می‌شود.

● مواد لازم:

گوشت	نیم کیلو
روغن	به میزان لازم
پیاز داغ	۴ قاشق سوپخوری
سیر	۱ حبه
نخودسبز	نیم کیلو
شوید	۲ پیمانه
ادویه	۱ قاشق چایخوری
زعفران دم کرده	به میزان دلخواه
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

روغن را در قابلمه ریخته، گوشت خورش را اضافه کرده و کمی تفت دهید.

پیاز داغ را به همراه سیر له شده و ادویه خورش‌تی اضافه کرده و کمی که گوشت‌ها تغییر رنگ دادند، روی آنها آب ریخته و زیر خورش را کم کنید تا به مدت دو ساعت گوشت‌ها بپزند. سپس نمک و فلفل به

۵۵۵ آشپزی خانه سالم

ادویه‌ها و گیاهانی که در کابینت‌های آشپزخانه‌تان دارید خواصی بیش از طعم و عطر بخشیدن به غذا دارند. آنها سرشار از مواد مغذی بوده و برای درمان برخی دردها موثرند. در اینجا نگاهی به فواید رایج‌ترین ادویه‌های پراختیافت می‌اندازیم:

زیره

پودر زیره می‌تواند به استارت کاهش وزن، کاهش چربی بدن و بهبود سطوح کلسترول ناسالم به طور طبیعی کمک کند. زیره غنی از املاح معدنی همچون آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز و منیزیم است. مصرف مس و آهن برای تولید گلبول‌های قرمز خون ضروری است و زیره از این نظر غذای مناسبی است. به علاوه می‌توان انواع ویتامین‌های ضروری همچون A، C، E را از این چاشنی گیاهی مفید دریافت کرد. دانه‌های زیره منبع غنی از آهن است که می‌تواند برای درمان کم‌خونی استفاده شود. زیره سیاه دارای خواص مدر، بادشکن، مقوی، زیادکننده شیر، قاعده‌آور، نیرودهنده، ضدکرم، هضم‌کننده، ضد تشنج، قابض، معرق، مقوی معده است.

دارچین

دارچین از نظر طب سنتی ادویه‌ای گرم و خشک است. این گیاه، میزان قند، تری‌گلیسرید، LDL و کلسترول خون را در افراد مبتلای به دیابت نوع دو کاهش می‌دهد. مصرف یک چهارم تا نصف قاشق چایخوری دارچین دوبار در روز توصیه می‌شود. دارچین را در شیر یا عسل بریزید و خودتان را عادت دهید که در برنامه روزانه‌تان از آن استفاده کنید. یک قاشق چایخوری دارچین، حاوی ۲۸ گرم کلسیم، یک گرم آهن و بیشتر از یک گرم فیبر و مقدار زیادی ویتامین‌های K، C و منگنز است. همچنین مقدار ۲/۱ گرم کربوهیدرات دارد.

زردچوبه

زردچوبه حاوی پلی فنول است. پلی فنول‌ها ضد التهاب هستند و اگر از مشکل

بهترین زمان برای درمان دندان‌ها در بارداری

مراقبت از دندان‌ها در دوران بارداری یک مساله مهم و جدی است. بهترین راه برای پیشگیری از مشکلات دهان و دندان در دوران بارداری بررسی کلی دندان‌ها پیش از بارداری است. هر زنی باید قبل از اقدام به بارداری معاینات دندانپزشکی و بهداشت دهان و دندان را جدی بگیرد اهمیت این نکته از آن روست که درمان مشکلات دندان در دوران بارداری بسیار دشوار است و ممکن است عوارضی برای جنین ایجاد کند. یادتان باشد که در دوران بارداری خدمات دندان پزشکی به علت ایجاد عوارض بر جنین، مگر در موارد اورژانسی صورت نمی‌گیرد. حتی اگر هیچ دندان ناسالمی هم نداشت باز هم برای جرمگیری و رفع مشکلات جزئی دندان و دهان اقدام کنید. اگر دندانها جرم دارد آنها جرم گیری کنید تا مشکلات کمتری برای لثه‌ها ایجاد شود. در صورتی که مادر باردار در این دوران دچار درد دندان شد و نیاز اورژانسی به اقدامات دندانپزشکی پیدا کرد سه ماهه میانی بهترین زمان برای معاینات دندانپزشکی است.

عنب و خواص بی نظیرش

آنها بالا می‌رود، مفید است که از جمله آنها می‌توان به بیماری‌هایی مانند کبدچرب، آرتروز، سرماخوردگی و... اشاره کرد. بیماران که به هر دلیلی نمی‌توانند میوه تازه یا حتی خشک آن را بخورند می‌توانند از جوشانده یا دم کرده عنب استفاده کنند. دم کرده یا جوشانده عنب علاوه بر خاصیت ضدالتهابی، خاصیت آرامبخشی خوبی هم دارد. عنب در زمان ابتلا به اسهال می‌تواند حرکات مربوط به دستگاه گوارش را کاهش دهد. مخلوط را با نمک و فلفل به عنوان هضم کننده مصرف کنید. میوه خشک رسیده به عنوان ملین می‌باشد. حتی تأثیر آن برای کمک به درمان یبوست با مطالعات بالینی مختلف به اثبات رسیده است و به تمام افرادی که از یبوست رنج می‌برند توصیه می‌شود هر روز صبح یک تکه زنجبیل تازه و چند دانه عنب را در یک لیوان آب جوش قرار داده و پس از چند دقیقه این نوشیدنی را میل کنند. عنب تقویت کننده دستگاه گوارش است و مطالعات بالینی، تأثیرات آن برای رفع مشکلات مختلف گوارش را نشان داده است. مصرف عنب به هضم غذا کمک کرده و در جلوگیری از نفخ موثر است.



عنب یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌هایی است که به صورت تازه و خشک وجود دارد و به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان، ویتامین C، کالبا و فیبرهای محلول، برای سلامتی مفید است. مهم‌ترین و اثربخش‌ترین فایده عنب پیشگیری و درمان کبدچرب است. عنب سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و به لاغر شدن کمک می‌کند. همچنین می‌تواند باعث کاهش قندخون، تری‌گلیسرید خون و LDL یا کلسترول بد خون شود. عنب نقش خوبی در کاهش فشارخون دارد. این میوه اثر ضدالتهابی دارد بنابراین مصرف آن در بسیاری از بیماری‌ها که عوامل التهابی در

نداشتن زمانی برای خوردن یک صبحانه کامل و متعادل

بیشتر کسانی که هنگام بعدازظهر احساس خستگی می‌کنند افرادی هستند که به امید یک ناهار مفصل از صبحانه صرف نظر می‌کنند. نخوردن صبحانه موجب پرخوری در وعده ناهاری می‌شود و در نتیجه خستگی شما را تشدید می‌کند. - از نوشیدن زیاد قهوه یا چای بعد از صبحانه یا قبل از ناهار پرهیز کنید. چون این کار نه تنها اشتها را به هم می‌ریزد بلکه شما را مضطرب می‌کند. - آب بنوشید. - شب به اندازه کافی بخوابید. - بین صبحانه و ناهار تنقلات مصرف نکنید. - در وعده ناهار غذای زیاد نخورید چون باعث می‌شود باقی روز احساس خستگی کنید اما همین غذای مختصر باید حاوی مقادیر متعادلی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها باشد.

تنظیم خانواده برای مبتلایان به فشار خون

مصرف قرص‌های ترکیبی ضدبارداری برای فشارخون‌های بالا ممنوعیت مطلق دارد، در حالی که مصرف قرص‌های دوران شیردهی برای این گروه (فشار خون بالای ۱۶ روی ۱۰) بهتر است انتخاب نشود. آمپول‌های سه ماهه بهتر است برای کسانی که مبتلا به فشار خون هستند ولی تحت کنترل و درمان قرار دارند، استفاده نشود. اگر هم تحت نظر پزشک، فشارشان کنترل نمی‌شود، اصلاً نباید از این آمپول‌ها استفاده کنند. اما در مورد آی‌یودی و استفاده از پوشش فیزیکی (کاندوم) هیچ منعی برای مبتلایان فشار خون وجود ندارد. بستن لوله‌ها نیز از آنجا که تیم بیمارستانی، پزشک شما و متخصص بی‌هوشی بررسی‌های لازم را مرحله به مرحله پس از تصمیم‌گیری شما تحت کنترل دارند، جای هیچ نگرانی ندارد.

مبتلایان به فشار خون بالا (بیشتر از ۱۶ روی ۱۰) مصرف آن مطلقاً ممنوع است و فشار خون متوسط بهتر است آمپول‌های یک ماهه را مصرف نکنند.



در مورد قرص‌های مخصوص دوران شیردهی اوضاع متفاوت خواهد بود.

فشار خون بالا ابعاد مختلف زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی فشارخون شما بالا محسوب می‌شود که از عدد ۱۶ روی ۱۰ بالاتر باشد. مثلاً اگر فشار خون شما بین ۱۴ روی ۹ تا ۱۶ روی ۱۰ باشد، شما مبتلا به فشار خون متوسط هستید. عدد کمتر از ۱۴ روی ۹ نیز طبیعی تلقی می‌شود. به هر ترتیب، افراد مبتلا به فشار خون بالا محدودیت‌هایی در روش‌های پیشگیری از بارداری دارند. مصرف قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری برای این افراد کاملاً ممنوع است. اما اگر به فشار خون متوسط ۱۴ روی ۹ تا ۱۶ روی ۱۰ مبتلا هستید، بهتر است روش دیگری را برای پیشگیری از بارداری جایگزین مصرف قرص کنید. در مورد آمپول‌های یک ماهه نیز همین طور است؛ یعنی برای

معجزه یک ساعت خواب نیم‌روزی

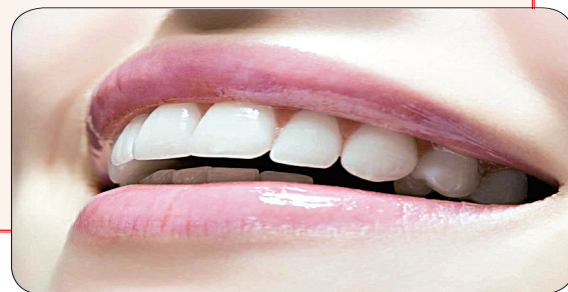
خواب بعد از ظهر یکی از شیرین‌ترین خواب‌ها است و البته محققان می‌گویند یکی از بزرگترین لطف‌هایی هم هست که می‌توانید به سلامتی خود بکنید. خواب یک ساعته در میانه روز موجب تقویت حافظه و قدرت تفکر می‌شود. استرس را کاهش می‌دهد، تمرکز و خلاقیت را بهبود می‌بخشد، عضلات شما را آرامش داده و باعث بازسازی بیشتر و بهتر آسیب‌های بافتی می‌شود. همچنین خواب نیم‌روزی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و با جبران کمبود خواب شبانه شما می‌تواند به سلامت جسم و روانتان کمک کند. اما فقط بزرگسالان نیستند که بهتر است میانه روز وقتی برای خوابشان در نظر بگیرند. کودکان زیر ۵ سال هم برای سلامت جسمی، بهبود خلق‌وخو و افزایش یادگیری به خواب نیم‌روز نیاز دارند. وقتی کودکی خواب نیم‌روز نداشته باشد، حالات تهاجمی، عصبی و ستیزه‌جویانه دارد و این خلق تا انتهای شب و زمانی که می‌خواهد بخوابد ادامه می‌یابد و در طول خواب شبانه نیز آرام نیست. خواب نیم‌روز به شرط آن‌که طولانی نشود مکمل خواب شبانه بوده و باعث آرامش کودک می‌شود. زمان مناسب خواب عصر نیز چهار یا پنج بعد از ظهر است و خوابیدن به پهلوی بهترین شیوه خواب به حساب می‌آید.



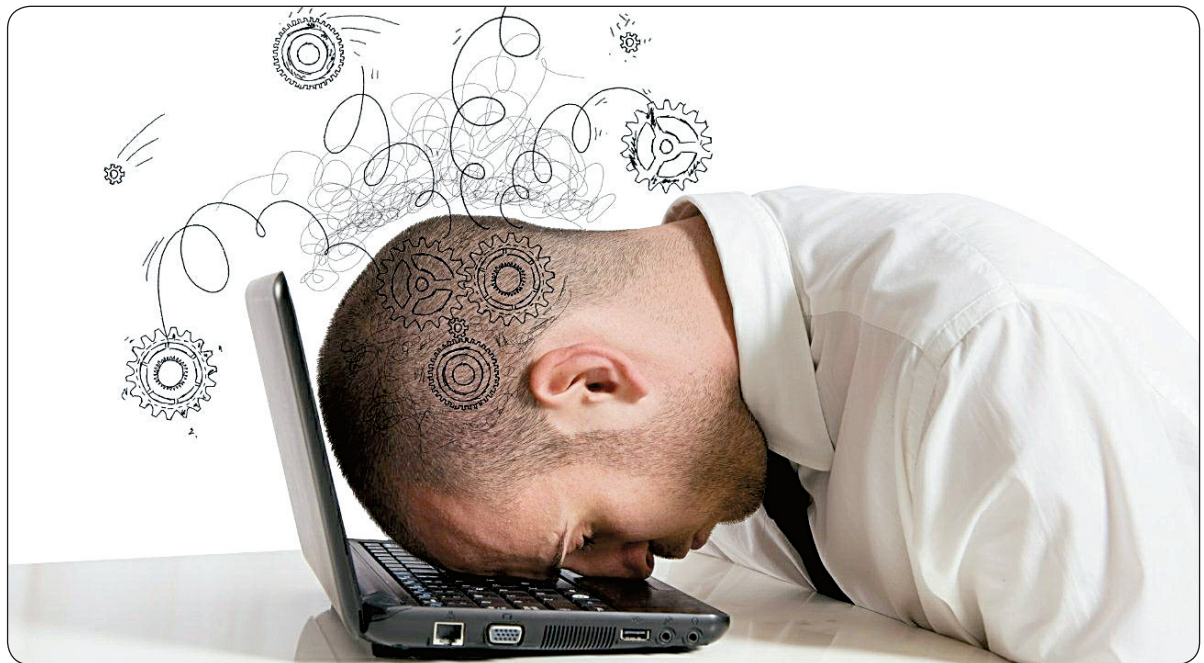
لایه برداری لب‌ها در فصل سرما

در فصل‌های سرد سال، لب‌ها بیشتر ترک می‌خورند، بیشتر پوسته می‌شوند و آسیب پذیرتر هستند. اگر می‌خواهید که لب‌های سالمی داشته باشید، همیشه از نرم‌کننده‌های لب و کرم ضدآفتاب استفاده کنید. البته اثرگذاری این کار زمانی خودش را نشان می‌دهد که هر روز و به‌طور منظم انجام شود. یکی از مهم‌ترین کارهایی که جوانی لب‌ها را حفظ می‌کند و در زمستان هم مانع خشکی و پوسته شدن لب‌ها می‌شود، لایه‌برداری لب‌ها است. بعضی از افراد، از مسواک برای اسکراب لب‌ها استفاده می‌کنند، اما بهتر است که این کار با استفاده از اسکراب مخصوص صورت انجام شود. حتی می‌توان از ترکیب مقداری قند و عسل، اسکراب مناسبی برای لب‌ها تهیه کرد. لایه‌برداری لب‌ها با استفاده از این ترکیب طبیعی، دو فایده مهم دارد: از بین بردن سلول‌های مرده روی لب و مرطوب‌سازی لب‌ها. برای تأمین آب مورد نیاز لب‌ها، باید روزانه مقدار زیادی آب بنوشید. اگر احساس کردید که لب‌های تان خشک شده‌اند، اصلاً به آن‌ها زبان نزنید. این عادت نادرست فقط چرخه مخربی را ایجاد می‌کند که نتیجه‌ای جز تشدید مشکل ندارد.

روغن نارگیل یکی از بهترین مواد طبیعی برای تأمین آب مورد نیاز لب‌ها است. پس می‌توانید هر شب قبل از خواب، از روغن نارگیل استفاده کنید.



چگونه اضطراب بر تمرکز اثر می‌گذارد؟



افکار تان را بنویسید

یک راه موثر برای رهایی از مشکل عدم تمرکز نوشتن افکار و اندیشه‌های آزاددهنده یا نگران کننده است. بیشتر آدم‌ها می‌گویند که مشغول افکار زیادی هستند که نمی‌توانند از آنها رها شوند. مهم نیست که این افکار چقدر آزاددهنده هستند. تلاش کنید تا آنها را بنویسید. شاید احساس کنید که با نوشتن افکار بدتری یادآوری می‌شوند. اما واقعیت این است که آنها در فکر شما وجود دارند و نوشتن یک راه تسکین دهنده و رهایی بخش است چرا که با نوشتن افکار تان را در جای امنی تخلیه می‌کنید.

زمانی برای تمرکز فراهم کنید

برای کسی که دچار مشکل عدم تمرکز است بسیار دشوار است که بتواند در تمام طول روز خود را متمرکز بر کار قرار دهد. برای شروع خوب است که هر روز یک زمان محدودی را برای تمرکز کردن قرار دهید. مثلاً با خودتان قرار بگذارید که فقط یک ساعت در روز به هر ترتیبی که می‌توانید روی یک کار تمرکز کنید. به مرور زمان و پس از موفقیت در این کار می‌توانید این زمان را توسعه دهید.

اولویت کارها را یادداشت کنید

برای شکل دادن به تمرکز سعی کنید کارهایتان را دسته‌بندی کنید و مطابق با اولویت‌ها پیش بروید. قطعاً بعضی از کارها نیاز به تمرکز بالاتری دارند. اگر قرار است متنی را بنویسید به تمرکز بیشتری نیاز دارید تا زمانی که قرار است آشپزی کنید. در نتیجه همیشه زمان مناسبی که میزان استرس و نگرانی‌تان کمتر است را به کارهایی بپردازید که نیاز به تمرکز بالاتری دارند.

تمرین تنفس را انجام دهید

در زمان حمله‌های اضطرابی مشکل عمده شما کنترل نحوه تنفس و شدت یافتن ضربان قلب است. زمانی که دچار حمله اضطرابی می‌شوید خون کمتری به مغز شما می‌رسد و میزان تمرکز با توجه به شدت یافتن افکار منفی بسیار پایین می‌آید. با انجام تمرین‌های تنفسی شما می‌توانید از به دام افتادن در اضطراب شدید غیر قابل کنترل پیشگیری کنید. هرچقدر بیشتر روی این مسأله کار کنید زودتر می‌توانید در شکل دادن اصول درست تنفس موفق شوید.

متأسفانه هیچ کدام از این راه‌ها روش‌هایی قطعی برای رفع مشکل عدم تمرکز یا اضطراب شدید کافی نیستند. برای رفع مشکل اضطراب ممکن است شما نیاز به مصرف دارو داشته باشید و بدون شک نیاز به رفتار درمانی دارید بنابراین برای رفع مشکل حواس پرتی بیش از هر چیزی شما باید مشکل اصلی خود را حل کنید.

دور شوید. این یعنی همه حواس خود را جمع می‌کنید تا از یک موقعیت ناراحت‌کننده دور شوید. با این حال شما احساس می‌کنید تمرکز کافی ندارید.

دلیل اینکه تمرکز ندارید این است که حواس شما جمع کاری است که نمی‌خواهید روی آن تمرکز کنید علاوه بر این واکنش‌های شما متناسب با خواسته‌ها و اهداف‌تان نیست.

چطور به خودتان کمک کنید؟

برای افزایش تمرکز باید عوامل و دلایل حواس پرتی را بشناسید و بخواهید تا بر آنچه انجام می‌دهید تمرکز کنید.

البته هرچقدر میزان استرس و نگرانی شما بیشتر باشد تلاش برای تمرکز دشوارتر می‌شود با این حال برای افزایش تمرکز می‌توانید از این راهکارها استفاده کنید: از عواملی که باعث کاهش تمرکز می‌شوند دور شوید. هرچقدر بیشتر خود را درگیر چیزهایی کنید که حواس پرتی ایجاد می‌کند مشکل تمرکز بیشتری خواهید داشت.

کار با ابزارهای تکنولوژی یا تماشای زیاد تلویزیون هنگامی که باید روی کار خاصی تمرکز کنید باعث شدت حواس پرتی شما می‌شود. بنابراین هرچقدر هم که نگران و مضطرب هستید اگر لازم است روی کاری تمرکز کنید از عواملی که باعث حواس پرتی بیشتر شما می‌شوند پرهیز کنید.

هیچ کس نمی‌تواند بگوید که می‌تواند کاملاً روی موضوع یا کاری تمرکز داشته باشد اما در شرایط اضطراب این کار دشوارتر می‌شود چون ذهن شما دائماً به سوی افکار اشتباه منحرف می‌شود.

علاوه بر این افکار هجومی نیز مانع تمرکز در کارها می‌شوند. افکار هجومی همان افکاری هستند که ناگهان به شما هجوم می‌آورند و وحشت و نگرانی ایجاد می‌کنند. زمانی که این افکار هجوم می‌آورند تمرکز کردن به هیچ وجه ممکن نیست.

یکی از دلایلی که نمی‌توانید بخاطر اضطراب تمرکز کنید این است که شما برای آرام کردن خود علاقمند به انجام کارهایی هستید که باعث آرامش‌تان می‌شود. مثلاً بگردی موقع کار کردن عملی است که باعث می‌شود اضطراب‌تان کم شود اما در عین حال این کار باعث می‌شود نتوانید حواستان را جمع کنید.

تمرکز و اضطراب

اضطراب لزوماً باعث عدم تمرکز نمی‌شود گاهی اوقات حتی باعث می‌شود تمرکزتان بیشتر شود. دلیل اضطراب شما در واقع این است که می‌خواهید خود را در یک موقعیت امن و با ثبات قرار دهید.

در این حالت برای رسیدن به هدف خود ممکن است برای فرار از یک موقعیت نگران‌کننده یا آسیب زنده تمام تلاش خود را بکنید تا از آن

• ریحانه دوستدار

عدم تمرکز و پایین آمدن میزان دقت در افرادی که دچار اضطراب و نگرانی شدید هستند یک مسأله جدی است. با وجود نگرانی شدید تمرکز بر کارها غیرممکن و بسیار دشوار است. اگرچه مشکل عدم تمرکز برای کسی که دچار اضطراب است اولین مسأله نیست و نسبت به عوارض دیگر آن اولویت ندارد اما مشکل عدم تمرکز در کیفیت زندگی تأثیر گذار است. تصور کنید که چگونه ممکن است با وجود عدم تمرکز امکان انجام ساده‌ترین کارهای روزمره خود را نداشته باشید. چگونه می‌توانید با وجود اضطراب شدید مشکل عدم تمرکز را حل کنید و فعالیت‌های روزمره را انجام بدهید؟

تمرکز انرژی فکری و روانی زیادی را صرف می‌کند. زمانی که اضطراب دارید انرژی فکری کافی ندارید و به همین دلیل است که در تمرکز و توجه دچار مشکل می‌شوید.

چه چیزی باعث مشکلات تمرکز می‌شود؟

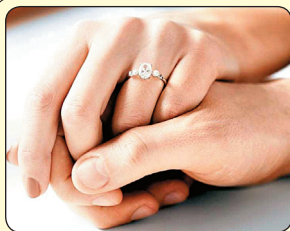
زمانی که بسیار نگران هستید تمرکز بر روی کاری که باید انجام بدهید دشوار است احساس ترس و نگرانی مانع از آن می‌شود که بتوانید تمام ذهن خود را محدود به کار خود کنید.

واقعیت این است که حتی بدون نگرانی و اضطراب چیزهایی که مانع تمرکز می‌شوند و حواس پرتی ایجاد می‌کنند بسیار زیاد هستند.

همسران ویافته‌ها

ازدواج پایدار عامل طول عمر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماران سکنه مغزی اگر در یک ازدواج پایدار طولانی مدت باشند، شانس بیشتری برای زنده ماندن دارند. محققان دریافته‌اند که در میان بیش از ۳۳۰۰ فرد مبتلا به سکنه مغزی، آن‌هایی که ازدواج پایدار و طولانی داشته‌اند، نسبت به کسانی که تمام عمر مجرد بوده یا افرادی که مطلقه یا بیوه شده‌اند، دارای شانس بیشتری برای



زنده ماندن هستند. ازدواج طولانی مدت در مقایسه با افرادی که پس از طلاق یا بعد از دست دادن همسر خود، ازدواج مجدد می‌کنند، دارای نتایج بهتری است. محققان گفته‌اند که این مطالعه بر اهمیت بالقوه «حمایت اجتماعی» در بهبود سکنه مغزی تأکید دارد. یک فرد همچنین می‌تواند از همسرش حمایت عاطفی داشته باشد همان‌طور که هر روز در مواردی مانند خوردن یک رژیم غذایی سالم یا به یاد آوردن زمان مصرف دارو به او کمک می‌کند. افسردگی پس از سکنه مغزی، امری شایع است و این تعجب‌آور نخواهد بود که افسردگی یک دلیل کلیدی برای پایین آمدن کیفیت زندگی افراد مجرد پس از سکنه مغزی باشد.

توصیه‌های عاشقانه

حسادت در زندگی مشترک

در روابط همسران همیشه احتمال بروز حسادت و حساسیت‌های عاشقانه وجود دارد. گاهی انتظارات غیرمعقول و ناممکن از یک رابطه باعث ایجاد حسادت می‌شود. مثلاً ممکن است از همسران در رابطه انتظارات نامتعارف یا نامعقولی داشته باشید یا احساس مالکیت و سلطه به دیگری حسادت را در وجودتان برانگیزد. تجربه‌های آزاددهنده در گذشته و



ناکامی‌های قبلی، احساس نبود امنیت در رابطه، ترس از خیانت یا کنار گذاشته شدن، ترس از دست دادن کسی که دوستش دارید، حس مالکیت شدید، غیرت و تعصب و تمایل به کنترل دیگری همگی می‌توانند حسادت را تحریک کنند. اما دلیل تحریک حسادت شما هر چه باشد باید بدانید که این حس شما را از احترام، توجه و محبت تهی می‌کند. با وجود حسادت رابطه پر از گلايه، خشم، جنگ و درگیری، بحث‌های بی‌پایان، بی‌اعتمادی، افسردگی، انتقام‌جویی و رنجش‌های بی‌پایان می‌شود. با همسران درباره موضوعاتی که آزارتان می‌دهد گفتگو کنید اما سعی نکنید او را شامت کرده یا بیهوده کنترل کنید. به جای آن به کیفیت رابطه خود فکر کنید و هر لحظه سعی کنید رابطه‌ای محکم‌تر و شادتر بسازید.

• ریحانه دوستدار

آسیب‌های شرمنده کردن کودکان



حتما بارها و بارها نمونه‌هایی از رفتارهای تحقیرآمیز والدین با فرزندان‌شان را دیده‌اید. این مساله البته در نسل‌های قبلی رایج‌تر بود. والدین به راحتی در مورد رفتار اشتباه فرزندان در جمع‌های دوستانه و خانوادگی حرف می‌زدند و آن را در جهت اصلاح رفتار اشتباه کودک به کار می‌بردند. هنوز هم ممکن است چنین چیزی را از والدین ببینید یا خودتان از این روش استفاده کنید.

در ابتدا ممکن است استفاده از این روش موثر به نظر بیاید چون باعث می‌شود کودک بیشتر مراقب و متوجه رفتار و گفتارش باشد. اما مساله اینجاست که این روش نمی‌تواند در دراز مدت به عنوان یک ابزار تربیتی به کار برود و در نهایت باعث تخریب رابطه والد و فرزند می‌شود. شرمنده کردن کودک بر اعتماد به نفس کودک تأثیر می‌گذارد و اعتماد او را نسبت به والدش کم می‌کند.

شرمنده کردن چیست؟

اگر برایتان سوال است که دقیقا چه چیزی شرمنده کردن کودک تلقی می‌شود به این نمونه‌ها توجه کنید:

– بیان روایت‌هایی از کودک که باعث خجالت و شرمساری او باشند به این امید که رفتار او را اصلاح کنید.

– بیان موضوعاتی که باید در یک مکالمه خصوصی بازگو شوند و یادآوری رفتار زشت و عواقب آن در جمع. یا مطرح کردن یک رفتار زشت یا اشتباه کودک برای دوستان یا خانواده و حتی در شبکه‌های اجتماعی.

– ایجاد احساس شدیدا بد در کودک نسبت به خودش به جای اینکه به رفتار خاص او توجه شود.

شاید در ابتدا کودک بخاطر احساس شرمندگی تغییری در رفتارش ایجاد کند اما این روش بسیار ویرانگر است. تصور کنید یک نفر همین حالا در حضور دوستان یا همکاران و با صدای بلند و پر خاشاکانه حرفی بزند یا انتقادی بکند. چه احساسی خواهید داشت؟ ایجاد احساس شرمندگی در محیط‌های عمومی همانقدر که باعث ناراحتی و فشار روحی شما می‌شود برای فرزندان نیز دردناک و ناراحت کننده است.

خطا کاری و شرم

والدین گمان می‌کنند با ایجاد شرم و خجالت می‌توانند امیدی به تغییر یک رفتار اشتباه داشته باشند. اما ایجاد شرمساری هرگز به اصلاح یک رفتار اشتباه نمی‌شود. آنچه باعث می‌شود یک فرد رفتارش را اصلاح کند درک این مساله است که خطا کرده است. شما بر سر فرزندان فریاد می‌کشید و گمان می‌کنید با همین فریاد او خودش را تغییر خواهد داد اما اینطور نیست. کودک برای تغییر

رفتارش باید این مساله را درک کند که خطا کرده است. کودک شرمسار فکر می‌کند «من آدم بدی هستم» اما کودکی که خطای خود را فهمیده فکر می‌کند «من رفتار اشتباهی داشته‌ام».

به پیامی که به کودک می‌دهید توجه کنید. آیا هدف شما از انتقاد به او ایجاد احساس شرمساری نسبت به خودش است یا می‌خواهید واقعا رفتار نادرستی را تغییر بدهید؟

چرا ایجاد شرمساری موثر نیست؟

احساس شرمندگی بخاطر یک رفتار احساس گذرایی نیست. این چیزی نیست که کودک پس از ساعتی فراموشش کند. شاید به نظر شما اینطور بیاید که این یک انتقاد ساده و صریح بوده است که از قضا جلوی جمع دوستان یا خانواده رخ داده است و قابل فراموشی است. اما برای کودکان اصلا اینطور نیست. آدم‌ها احساس شرمندگی را می‌توانند تا سال‌ها پس از آن نیز به دوش بکشند. همین حالا ممکن است خود شما پس از سال‌ها احساس خجالتی که معلم در کلاس درس در شما ایجاد کرده است را فراموش نکرده باشید.

اگر شما نتوانسته‌اید با این احساس پس از سال‌ها کنار بیایید مطمئن باشید که فرزندان هم همینطور خواهد بود.

اگر این کار را کرده‌اید...

ممکن است این یادداشت را بخوانید و با خودتان بگویید «من بارها چنین کرده‌ام» و دچار احساس بدی شده باشید. اما حالا این فرصت در اختیار شماست تا در برابر یک رفتار نادرست از فرزندان عذرخواهی کنید. فرزند شما از اینکه بدانند شما نیز به عنوان یک انسان خطا می‌کنید و در برابر آن عذرخواهی می‌کنید چیزهای بسیاری خواهد آموخت. بنابراین اگر چنین مساله‌ای در رابطه شما و فرزندتان رخ داده است با یک عذرخواهی صریح و واضح آن را جبران کنید.

فهرستی از آنچه باید در رابطه با فرزندان پرهیز کنید:

– تو بچه بدی هستی: این نوع بهانه گیری هرگز آموزش دهنده نیست. فرزندان هرگز با این جمله تغییر نمی‌کنند جز اینکه فقط نسبت به خودش احساس خیلی بدی پیدا می‌کند.

– تو هم شبیه مادر/پدرت هستی: این هم دقیقا مثل جمله بالا عمل می‌کند. گفتن چنین چیزی اصلا اثر مثبتی نمی‌گذارد به ویژه اگر فرزندان بدانند شما با والد دیگرش مشکل دارید.

– نمی‌فهمم چرا همیشه آزارم می‌دهی: واقعیت این است که هیچ بچه کوچکی قصد آزار شما را ندارد. رفتار کودک ناشیانه، ناپخته و بی‌غرض است. مگر اینکه خود شما به او یاد داده باشید که با هدف دیگران را آزار بدهد. اگر چنین چیزی می‌گویید متوجه معنای ضمنی حرفتان باشید.

– من حوصله سروکله زدن با تو را ندارم: گفتن چنین جمله‌ای در میان یک جمع به فرزندان برای او بسیار دردناک و آزاردهنده است. اگر واقعا حوصله ندارید این مساله را به دور از چشم دیگران مطرح کنید و با یک جمله غم انگیز و ناراحت کننده فرزندان را شرمنده نکنید.

چطور بهتر رفتار کنید:

بهترین ابزار برای ایجاد هم بستگی در رابطه خود و همچنین تغییر رفتار و اصلاح اشتباهات کودک توجه به خود رابطه است. اگر می‌خواهید واقعا چیزی را به کودک بیاموزید، رفتاری را تغییر بدهید و به فرزندان یاد بدهید که از اشتباهاتش بهتر استفاده کند باید به رابطه خود با فرزندان توجه کنید. بنابراین اگر رفتار نامناسب یا ناخوشایندی می‌بینید که باعث برآشفتنی شما می‌شود به جای ایجاد احساس شرمندگی وارد گفتگوی دوستانه و دوفره شود.

– من دوست دارم بدانم که چرا این اتفاق افتاد: به فرزندان فرصت بدهید تا به پرسش شما فکر کند و پاسخ مناسب خودش را بدهد.

– این کار برای تو چه احساس ایجاد می‌کند: اجازه بدهید کودک به احساساتش زمانی که یک رفتار خاص را انجام داده فکر کند و آنها را ارزیابی کند. – چطور می‌توانی تغییرش بدهی: با این پرسش شما فرزندان را وادار می‌کنید تا راه جایگزینی را پیدا کنند. در این پرسش شما به او یادآوری می‌کنید که مساله شما فقط یک رفتار خاص است که او خودش می‌تواند آن را به بهترین شکل تغییر بدهد. با این پرسش شما به توانمندی کودک تاکید می‌کنید.

– دفعه بعد چه خواهی کرد: با این پرسش به کودک یاد می‌دهید که برای رفتارهای آینده‌اش راهبردهای خاص و موثری داشته باشد.

– چطور می‌توانم کمکت کنم؟: حتی اگر واقعا کاری از دست شما بر نیاید این پرسش به فرزندان این امید را می‌دهد که شما همواره همراه و پشتیبان او هستید.

در هیچ کدام از گام‌های بالا ردی از احساس شرمندگی وجود ندارد. پس بهتر است به جای یک واکنش فوری که می‌تواند جراحت‌های زیادی بر احساس فرزندان باقی بگذارد اینگونه آهسته قدم بردارید و به نتیجه دلخواهتان برسید.

اشتباهات رایج

کودک و معجزه گل بازی



شاید فکر کنید که فرزندان باید حسابی پاستوریزه بار بیاید اما گاهی وقت‌ها کارهایی که شما کثیف کاری می‌دانید به رشد روانی و حرکتی کودکان کمک می‌کند. یکی از این کارها بازی با خاک و گل است که نقش موثری در کاهش اضطراب و بهبود افسردگی بچه‌ها دارد. آلوده شدن فرزندان به خاک و گل به رشد و تخلیه هیجانات مثبت و منفی کودکان کمک می‌کند. کودکان

از هیچ کاری به اندازه خاک بازی لذت نمی‌برند، آنها با این سرگرمی نیازهای روحی و روانی خود را تأمین می‌کنند و به دلیل اینکه با قوه ابتکار و خلاقیت خود مشغول تصمیم گیری، خلق و به واقعیت درآوردن تجسمات خود هستند احساس رضایت و اعتماد به نفس زیادی می‌کنند. تفریحاتی مانند خاک بازی تأثیر چشمگیری در حل مشکلات و رهایی از ترس‌ها، توهومات، احساسات ناخوشایند و سرکوب شده دارد. بازی با خاک و گل باعث پرورش حس لامسه، قدرت تجسم فضایی، هندسی، مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت و اعتماد به نفس، تقویت هماهنگی چشم و دست، رشد و هماهنگی میان عصب و عضله کودکان می‌شود.

بچه ها و یافته ها

کنترل احساسات با موسیقی



تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که ویولون یا پیانو می‌نوازند، نه فقط موسیقی بلکه کنترل احساسات را هم یاد می‌گیرند. محققان تیم روانپزشکی کودک دانشگاه ورمونت با بررسی اسکن مغزی مربوط به ۲۳۲ نفر از افراد ۶ تا ۱۸ ساله، دریافتند که آموزش موسیقی می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا توجه خود را متمرکز کنند، احساسات خود را کنترل کرده و

اضطراب خود را کاهش دهند. تمرین موسیقی بر روی نواحی محرکه مغز تأثیر دارد، چرا که فعالیتی است که به کنترل و هماهنگی حرکات نیازمند است.

این آموزش‌ها حتی بر نواحی از مغز که رفتار را تنظیم می‌کنند نیز تأثیر دارد. به عنوان مثال، تمرین موسیقی، ضخامت کورتکس مغز را در نواحی مرتبط با عملکردهای اجرایی از جمله حافظه جاری، کنترل توجهات و برنامه‌ریزی برای آینده، تحت تأثیر قرار می‌دهد. آموزش موسیقی همچنین با ضخامت کورتکس مغز در نواحی که نقش مهمی در رفتارهای بازدارنده و کنترل احساسات دارند نیز دارای ارتباطات اساسی است.

